تقنية "صناعة الواقع"

فريدريك داودسون



تقنية "صناعة الواقع"

ترجمة: جانبوت حافظ



راجع الترجمة واعتمدها: د. صلاح صالح الراشد

إشـــراف وتنسيـــق: عبير نوفل بركات

متابعة: محمد عبد الستار شنب

الطبعة الأولى



فهرسة
مكتبة الكويت الوطنية أثناء النشر

155.2 دودسون، فريدريك .

تقنية صناعة الواقع / فريدريك دودسون؛ ترجمة جانبوت حافظ . ـ ط1 .ـ الكويت :اي اكاديمي بي دي للاستشارت الاجتماعية ، 2014

78 ص ؛ 24 سم .
ردمك : 978-99966-756-1-4

1. تحقيق الذات 2.التنمية البشرية أ. العنوان

رقم الإيداع : 795 / 2014

ردمك : 978-99966-756-1-4



الفهرس

صناعة الواقع بالإرادة الإلهية

نهر الحياة

نوايا الروح

اللمسة الناعمة

صناعة الواقع وفقاً للإرادة الشخصية

النية والنية المعاكسة

تعد هذه التقنية من الأدوات النفسية الروحانية التي تدعمك في صناعة الواقع الذي تفضله في حياتك. وهي الإجابة على سؤال يكثر طرحه وهو: «لو أنني قررت اختيار تقنية واحدة لأمارسها لبقية عمري فماذا ستكون؟». غالباً ما أطرح على طلابي كمدرب شخصي أن يقوموا بممارسة واحدة وأسلوب واحد وتقنية واحدة، والتركيز على نمط واحد حتى يبدأ بتوليد النتائج. إن ما هو أكثر أهمية من الأسلوب المتبع هو الالتزام الكامل من الطالب بإتقان أمر واحد بالشكل المناسب بدلاً من التنقل المحموم من أداة إلى أخرى، ومن كتاب إلى آخر، ومن فلسفة إلى أخرى. وُجدت تقنية صناعة الواقع لأولئك الذين يبحثون عن أداة واحدة تغطي الجانبين العملي والغيبي، السلام والغنى. وتعد تقنية صناعة الواقع شديدة البساطة وهي تتألف من خطوتين:

التعبير عن النية

التحرر من النوايا المعاكسة

قم بالتبديل بين الخطوتين حتى لا تتبقى أية نوايا معاكسة، بمعنى أن يتجسد الواقع الذي أردت له أن يتجسد.

هذا كل شيء أيها الأصدقاء، وشكراً لمتابعة القراءة!

لكن صدقاً...

عبِّــر عن نيتك

إن أكثر من 99,9 % من البشرية لا تقتنع بهذا المستوى من البساطة، دون ذكر الاقتناع بها، ولهذا السبب تجدني أتابع فيما تبقى من هذا الكتيب في شرح التقنية، وتفصيلها. وتقديم أمثلةٍ وأشكال مختلفةٍ لها.

وفيما يلي بعض الأمثلة التي يمكن لك التعبير عنها:

قضيت أجمل عطلة في حياتي.

أسمح لنفسي بتصيل 15,000 دولار شهرياً بسهولة مطلقة.

جسدي رياضي وسليم.

أنا محامٍ نشيطٌ وناجح.

أفوز بسباق يوم الجمعة.

أجد العمل الملائم لي تماماً.

أسمح لنفسي بإيجاد الشريك الملائم هذا الأسبوع.

إن التعبير باستخدام عبارة «أريد...» هي مؤشر على الشعور بالنقص وهو تعبير غير مسموح به. كذلك ليس التعبير باستخدام «سوف» بأفضل لأنه يضع الواقع المراد في المستقبل. التعبير باستخدام «أنا أملك» أو «أنا» يعد أفضل بكثير. وأما عبارة «أقرر» فهي توحي بروح النية وأوصي بها بشدة. ويشيع استخدام عبارة «أسمح» بين ممارسي هذه التقنية لأن تقنية صناعة الواقع هي سماحٌ أكثر منها قسراً. التزم بإحدى هذه العبارات للتصريح عن نواياك، وستكون بخير.

تجلب النية ضدّها

يفترض بالنوايا التي تختارها أنٍ تنتقل من كونها واقعيةً وقريبة التحقق في البداية إلى كونها أكثر تقدماً وطموحاً مع تزايد قوتك وثقتك بنفسك. إذا لم يحصل أن جسَّدت15,000دولار بقوة كلماتك وحدها، أو إذا لم تستطع تحقيق ذلك بالطرق التقليدية، فربما تكون هذه النية بعيدةً جداً كنقطة بداية. ابدأ من تجسيد 100 دولار بالنية وحدها، ومن ثم يمكنك الانتقال لتزيد100أخرى، وذلك لمجرد أن يتعرف ذهنك وجسدك إلى هذه القدرة الجديدة المذهلة. يصاب الذهن بالإرهاق بسهولة، لذا لا تنهكه وتضغط عليه. ربما يكون من الآمن الانتقال إلى 5,000 دولار ومن ثم إلى 10,000. يجب عليك في كل الأحوال ألا تنتقل إلى الدرجة الأعلى إلا بعد أن تحقق الدرجة السابقة.

إذا لم ترغب بأية مشكلات في حياتك، عليك ألا تضع أية أهداف أو نوايا. وأنت في كل مرةٍ تقوم بنوع من النية فإنها تعمل تلقائياً على إظهار كل ما يقف في طريق هذه النية.

وأنا جاد تماماً حين أقول أنك ستكون سعيداً ومتحرراً من الصعوبات كلها إذا لم تضع لنفسك أية أهداف، لكن وجود الأهداف وتحقيقها أمر ممتع للغاية، وهو يسمح بنمط مختلف تماماً من السعادة التي لا يشعر بها أولئك الذين لا يضعون لأنفسهم أهدافاً. إن القاعدة هي أنك كلما رفعت مستوى هدفك، وحددتها بدقة زاد ما يظهر من العوائق والمشكلات والاعتراضات والمقاومة والشكوك.

دعني هنا أستخدم المال في مثال آخر:

لن تجلب نيةٌ مثل «أسمحُ لنفسي بتحصيل 100 دولار بسهولة» كثيراً من المقاومة لأن أي شخص يمكنه بسهولة أن يتخيل حصوله على 100 دولار. إضافة إلى أن هذه النية لا تحدد بالتفصيل متى يتجسد هذا المبلغ. هذا أمر مبالغ في سهولته ولا أنصح به كنقطة بداية.

بدلاً من هذا ارفع مستوى التحدي قليلاً بأن تنوي:

«أسمح لنفسي بتحصيل 100 دولار بسهولة خلال هذا الأسبوع». إن كون النية أكثر تحديداً يجلب مزيداً من الشكوك والمقاومة، لكن وبما أن الهدف لا يزال غير

كبير جداً، فهو أمر يمكنك التعامل معه.

إذا كانت النية «أسمح لنفسي بتحصيل 1000 دولار بسهولة خلال هذا الأسبوع صعبة في التعامل معها فجرب «أسمح لنفسي بتحصيل 1000 دولار بسهولة خلال هذ الشهر»

أما نية «أسمح لنفسي بالحصول على 1000 دولار خلال الدقائق الخمسة القادمة» فهي نية شديدة التحديد وربما لا تكون مناسبةً لأي شخص إلا المتمرس الحاذق.

في معظم الأحيان فإن شدة التحديد غالباً ما تشير إلى شخص مدفوع بالإيجو Ego أكثر من شخص يسمح للكون (الحياة، حقل الطاقة، ...) بتجسيد النية. وفي العادة فإن الشخص الذي يحاول إثبات مدى «عظمته» هو من ينوي مثل هذه النية. وإن محاولتك إثبات براعتك ليست أمراً يُنصح به. من الأفضل إبقاء معظم نواياك لنفسك. كذلك لا ينصح بالمبالغة في التحديد وكأنك تحاول القيام بأمر «سحري». وسأشرح لاحقاً أن القائم بالصناعة هو في الحقيقة أكبر منك بكثير.

احرص أن تكون نواياك صحيحةً منذ البداية لأن تقنية صناعة الواقع لا تسمح بتغيير النية بعد إطلاقها. ويتم التعامل مع تغيير النية كواحد من الأوجه الكثيرة للشك والمقاومة.

ليست رغبةً إنما هو قرار

بعد أن تتأكد من نيتك، عبر عنها. وعبر عنها كقرار. إن التصريح بالقرار يشعرك بشعور مختلف تماماً عن شعور الأمنية أو الرغبة أو الحلم أو حتى الهدف. يقول القرار: هذه هي الحال، وثم هكذا هي الحال. يعني القرار أنك عازم 100% على اختيار الواقع (أ) وترك الواقع (ب)، دون أن تعود للنظر خلفك مطلقاً. يتطلب القرار انعدام «لو» و «لكن» (رغم أن الخطوة الثانية: التحرر من النوايا المعاكسة تتعامل مع مثل هذه الحالات).

غالباً ما يكون مجرد القرار، أو العزيمة كافياً لتجسيد النية أو لوضعك على المسار نحو تحقيقها (مقارنةً بالتمني والرغبة التي تعني في الحقيقة شعوراً بالنقص أو العوز).

أما الحالات التي لا يتضح فيها التجسد، فتدخل إليها الخطوة الثانية في اللعبة.

أشكال النوايا المعاكسة

إن الخطوة الثانية بعد التصريح عن النية هي التحرر من النوايا المعاكسة. ومصطلح النية المعاكسة كما أستخدمه يصف الاعتراضات والشكوك والمشكلات والمقاومة والعوائق وإعادة التفكير، والمستجدات، والمعتقدات، والمشاعر، والأحاسيس، وحالات الواقع المناقضة لنيتك. تطالبك تقنية صناعة الواقع بألا تعالج أية مشكلة خارج إطار النية. هناك نيةٌ تقف وراء كل مشكلةٍ تعاني منها. لا تنظر إلى هذين الأمرين على أنهما مختلفين، فإذا كانت قلة المال هي المشكلة فلابد وأن هناك نيةً لامتلاك المال. وإلا فإن عدم امتلاك المال لن يكون مشكلة. تمضي النية والمشكلة

(أو بتعبيري، النية والنية المعاكسة) معاً جنباً إلى جنب. هما وجهان للعملة نفسها. تعامل مع الأهداف وستتعامل في الوقت نفسه مع كل ما يقف بينك وبين هدفك هذا. هذه هي طبيعة الواقع الفيزيائي، وليست هناك طريقة للالتفاف حول هذه الحقيقة مادمتَ تعيش على كوكب الأرض.

لماذا أقول «نية معاكسة» بدلاً من «اعتراض»؟ لأن كل اعتراضٍ أو مشكلةٍ هو في حد ذاتها نيَّـــةٌ. ربما لا تدرك هذا في وعيك لكن نيتك هي عدم الحصول على المال، وما دمت تركيزك نصف واعٍ أو تركز في لا وعيك على عدم امتلاك المال، فهذه نية أيضاً وهي جزء من السبب الّذي تتمسك به فلا تملك المال.

عندما نسمي شكوكنا بالنوايا المعاكسة ففي هذا اعتراف بمسؤوليتنا عن وجود هذه الشكوك، ونعترف بأنها ليست شكوكاً غامضة تبرز من اللامكان لتتحرش بنا، بل هي أشياء وضعتها في نفسك دون قصد أو اقتنعت بها في مرحلة ما من رحلتك. من جهة المصطلحات العملية لاستخدام التقنية، تعد من النوايا المعاكسة كلُّ الأفكارِ العفوية التي تخطر لك بعد أن تصرح عن نيتك.

وفيما يلي بعض الأمثلة عن النوايا المعاكسة لتصريحك عن نية "أسمح لنفسي بتحصيل 15,000 دولار شهرياً بسهولة":

لا أستطيع تحقيق هذا بسهولة.

لا يمكنني الحصول على شيء من لا شيء.

لا أستحق كل هذا.

كيف يفترض بي تحقيق هذا؟

من أين سيأتي هذا المال؟

سنرى.

ربما يوماً ما.

لا أستطيع أن أحزر إن كنت سأحقق مثل هذا المبلغ يوماً.

أنا لا أعرف كيف.

وفيما يلي بعض الأمثلة عن النوايا المعاكسة من المستوى الأدنى والتي يمكن أن تخطر لك، في حالاتك الأسوأ ذهنياً أو عاطفياً:

لن تنفع هذه الترهات.

أخشى أن أفقد عقلي.

جربت تقنيات مشابهةً فيما سبق ولم تنجح أبداً.



أشعر بالصداع

أشعر بالإرهاق

أنا أستسلم

وفيما يلي بعض الأمثلة عن النوايا المعاكسة من المستوى الأعلى التي يمكن أن تخطر لك في أيامك الأفضل، فتخدعك لتعتقد بأنك "حصلت على ما تريد":

سيكون هذا رائعاً!

تكفيني 5000 دولار.

أشعر بالتفاؤل منذ الآن.

يا إلهي- سيكون هذا مذهلاً!

على الرغم من أن أفكاراً كهذه تشير إلى أنك تقترب من تجسيد نيتك، وأنك في مزاج أفضل، إلا أنه يتم التعامل معها عند استخدام تقنية صناعة الواقع على أنها نوايا معاكسة لأنها لا تطابق النيَّةَ الأصلية.

إذا كانت النية الأصلية 15,000 دولار عندها يكون التجسيد الفعلي لمبلغ 5000دولار نيةً معاكسة.

كل ما عدا التجسد الفعلي والفيزيائي لنيتك هو نيةٌ معاكسة. ماذا لو لم يتجسد؟ حسناً. إن عدم تجسد نيتك هو النية المعاكسة إذاً. وماذا لو أن نيتك لم تتجسد حتى بعد معالجة النية المعاكسة؟ إذاً لا يزال عدم التجسد هو النية المعاكسة. ليس السؤال إن كان الأمر ناجحاً أو لا، أو إن تجسد شيء ما أو لم يتجسد. بل السؤال هو هل تنوي فعلاً أن تركز حتى تجسد ما لا مفر من تجسده. وهذه هي الفلسفة الرائعة والحقيقية وبالغة القوة وراء تقنية صناعة الواقع.

التقنية الأساسية

قدمت لك أمثلةً عن النوايا المعاكسة. لكن لا يتم ذكرها عند تطبيق تقنية صناعة الواقع كما فعلتُ. عليك أثناء الجلسة أن تحافظ على التوازن بين تركيزك على نيتك، وتركيزك على النوايا المعاكسة. كتبت من النوايا المعاكسة أكثر بكثير مما ذكرت من النوايا، وينطوي هذا على عدم اتزان. في الحقيقة فإن كل تصريح عن نيةٍ يقابله معالجة نية معاكسة واحدة. بالتالي ستبدو جلسة صناعة الواقع الأساسية أشبه بما يلي:

أسمح لنفسي بالحصول على 15,000 دولار شهرياً بسهولة.

لا أعرف صدقاً إن كان هذا حقيقياً أم لا.

أسمح لنفسي بالحصول على 15,000 دولار شهرياً بسهولة.

آه صحيح. يمكنك أن تحلم.

أسمح لنفسي بالحصول على 15,000 دولار شهرياً بسهولة.

أستطيع القبول بالمبلغ، لكني لا أستطيع تقبُّـــل جزء السهولة.

أسمح لنفسي بالحصول على 15,000 دولار شهرياً بسهولة.

لا شيء يضمن هذا.

يُعد هذا استخداماً ملائماً لتقنية صناعة الواقع لأن التركيز على النية المعاكسة لا يحتل الأولوية مقارنةً بالنية. من الشائع جداً على كوكب الأرض أن يتم التركيز على غير المرغوب أكثر بكثير مما هو على المرغوب. وتعمل تقنية صناعة الواقع بالتالي على الحد من هذا السلوك الشَرطي.

توصلت الآن إلى الإطار العام للنسخة الأساسية من التقنية. وأعرف أنك متشوق للبدء، لكن أرجو منك أن تتابع القراءة قبل أن تبدأ لأن هناك عدة إضافات إلى التقنية لتعميقها أكثر، وإدامة أثرها لفترة أطول وزيادة فعاليتها.

متى أستخدمها وكيف؟

إن الحالة المثالية ألا تقوم بهذه التقنية أثناء قيامك بشيء آخر. يعتقد الناس "حسناً. سأقوم بهذا أثناء غسل الأطباق" "أوسأقوم بهذا أثناء قيادة السيارة" أو "سأجمع بين هذه التقنية وبين ممارسة الرياضة". إذا كانت حالات الواقع التي تريد صناعتها مهمةً فعلاً بالنسبة إليك فستعاملها بما يكفي من الاحترام لتحظى بالوقت والمكان المخصص لها وحدها، وإلا فإن نيتك لن تعدو كونها تسجيلاً سطحياً مكرراً.

أوصي كذلك بعدم تكرار النية مرات عديدة في جلسة واحدة، بل أن توزع جلساتك على اليوم بطوله. فإذا كررتها 20 مرةً في اليوم فمن الأفضل القيام بهذا في أوقات مختلفة بدلاً من تكرارها في جلسة واحدة. صرح عن النية مرةً واحدة أو مرتين أو ثلاث مرات وعلى الأكثر خمس مرات. ثم خذ استراحةً وكرر العملية مرة أو عدة مرات لاحقاً. ولا تكرر النية أكثر من خمسين مرة في اليوم. وأنا شخصياً عندما أود التصريح عن نية ما أكررها عشرين مرة في اليوم.

إن فوائد تكرارك للنية كل يوم هو قيام ذهنك وجسمك بالتعرف على تردد الذبذبات الطاقية للواقع المراد، أما مساوئ التكرار فهو التحول إلى السطحية والملل وعدم الإخلاص في النية، والتلقائية وعدم صدورها من القلب. يصبح الأمر أشبه بالتوكيدات المعتادة)والتي تعد غير نافعة بسبب السطحية بالذات(حيث يقول المرء جملةً ما ويكررها دون كثير من الإحساس، والأسوأ أن الأمر يتحول إلى ما يشبه التسجيلات الصوتية التي تقدم بعض العبارات وتكررها دون أن تعني الكثير بالنسبة للشخص، والأسوأ حتى من هذا أن تتحول إلى "توكيدات غير واعية" حيث لا يدرك المرء في وعيه ما هي النية. وكما اختبر عدد من قراء هذا الكتاب حتى الآن، فإن فعالية مثل هذه الأساليب محدودة، دون ذكر أنها لا تقدم أية متعة، أو خبرةٍ منها أو من محاولة عدم بذل أي جهد.

يكمن الاستثناء الوحيد من هذه القاعدة فيما بعدَ وصولك إلى المراحل المتقدمة لممارسة تقنية صناعة الواقع وعندما تنوي العمل على كل ما يطرأ تعاملاً واعياً باهتمام كامل وإخلاص. عندها يمكن لك أحياناً أن تسمح لنفسك بالقيام بجلسة لعدة ساعات. امتدت أطول جلساتي عدة أيام. هذا صحيح عملت على النية والنوايا

المعاكسة طوال الوقت، وأخذت استراحات لتناول الطعام ودخول الحمام وغيرها من الاستراحات العرضية القصيرة فقط. تعاملت حينها مع نوع من الإحساس بالضغط في جبهتي رافقني منذ طفولتي، واستغرق مني الأمر أربعة أيام بلياليها من صناعة الواقع. وهذا نوع من العزيمة الصلبة! (كان هذا قبل 14 عاماً، ولم أختبر تلك الحالة المزعجة بعد هذا). لكنك مادمت مبتدئاً فمن الأفضل ألا تظهر مثل هذه العزيمة وأن تسمح لنفسك ببعض الاستراحة، وببعض التجسد بفعل القوى العليا لا بفعلك أنت. عليك إذاً أن تحدَّ جلساتك إلى خمس تكرارات وتتابع يومك لتعود إلى الإدراك الكامل لنيتك في وقت لاحق من اليوم نفسه، ويعد هذا جيداً لأن الحياة اليومية غالباً ما تميل إلى جرف الأشخاص بعيداً عن إدراكهم لنواياهم، وبعيداً عن التناغم معها، لذا لابد من العودة إليها أكثر من مرةٍ خلال اليوم عند ممارسة تقنية صناعة الواقع.

معالجة النوايا المعاكسة

راقب ما يظهر عفوياً بعد تصريحك عن نيتك. يعد نيةً معاكسةً فقط ما يظهر عفوياً عند ممارسة تقنية صناعة الواقع. لماذا؟ لأنه في غير هذه الحالة تتحول تقنية صناعة الواقع إلى أداة لكشف السلبية والبرامج المخبأة والمعتقدات اللاواعية. واحذر إلى أين تصل إذا استمريت في البحث عن المشكلات والنوايا المعاكسة؟

صحيح. ستصل إلى المزيد منها. والحقيقة أنه ليست هناك حدود للنوايا المعاكسة، والشكوك القابعة في الوعي الجمعي لأنه ليست هناك حدود للأفكار التي بصناعتها الكون. يمكنك حرفياً أن تمضي عقوداً من الزمن في معالجة النوايا المعاكسة إذا حاولت العمل على كل واحدة منها. ليست الغاية من تقنية صناعة الواقع أن "تعالج الشكوك" أو أن "تحل المشكلات كلها"، وهنا يتوه كثير من ممارسي تقنية صناعة الواقع.

إن الغاية من تقنية صناعة الواقع هي التوصل إلى سيطرةٍ كافية على الانتباه العام بحيث يبقى مركزاً على الواقع المراد لمدة 51% من الوقت على الأقل. تعد نسبة 51% كافيةً لتجسيد ما تريد. يعني هذا أنه يمكنك تجسيد ما تريد على الرغم من شكوكك، ويمكنك تحقيقه رغماً عن المشكلات والتحديات. تقول بعض المدارس الفكرية أنك لا تستطيع تحقيق ما تريد إلا بعد أن تحل المشكلات جميعها،

وهذه طريقة صعبةٌ لرؤية الأمور، وقد تؤدي في الحقيقة إلى إعاقة التجسد. تكتمل نيتك إذاً عندما لا تعود النوايا المعاكسة للظهور عفوياً، وعندما لا تقحم نفسها في حقل إدراكك، وعندما تتوقف أنت عن تعمُّـد البحث عنها وإيجادها. عندما لا تعود النوايا المعاكسة للظهور بإحدى هذه الطرق، وتشعر بواقع نيتك تماماً، أو تتجسد في المكان، تكون حلقة نيتك قد اكتملت ويمكنك أن تتمدد لتستريح، وتتمتع بواقعك الجديد وتنتقل إلى نوايا أخرى.

إن هناك عدة مئات من الطرق المختلفة لمعالجة النوايا المعاكسة، لكني أوصيك بشدةٍ ومن خلال تجربتي مع تقنية صناعة الواقع لمدة 15 سنة، أن تعمل مع النوايا المقدمة في هذا الكتاب.

التحرر من المقاومة

تتلاشى كثير من النوايا المعاكسة أو تفقد قدرتها بمجرد ملاحظتها، ويعود هذا إلى أن كثيراً من نماذج الأفكار هذه لا تملك القوة والزخم إلا لأنك غير مدرك لوجودها وعملها. ومن الأمثلة المعاصرة عدم إدراكك الكامل لكيفية عمل نظام بحث غوغل وبالتالي ليس مجرد شعورك بالذهول أو حتى الخوف أمام قوة غوغل، بل يضاف أيضاً عدم إدراكك نهائياً لاستخدام منافسيك لقوة غوغل في غير مصلحتك.

تتطلب بعض المشكلات ونماذج الأفكار أكثر من مجرد ملاحظتها، فتتطلب الاعتراف بها. وهذا نقيض المقاومة أو محاولة التجاهل أو دفع موضوع ما بعيداً عنك.

إن الاعتراف شبيه بقولك "أهلاً" وقبول وجود شيء ما. المقاومة تقوي المشكلة. وجزء من التحرر من النوايا المعاكسة هو التحرر من مقاومتك لها. وهذا أمر لازم في تقنية صناعة الواقع، وليس من طريقة للالتفاف حوله. من أجل تعميق فهمك للسبب، تخيل يدك تدفع جداراً... أين هو انتباهك؟ أين تذهب طاقتك؟ نعم هذا صحيح. إلى الجدار. أنت إذاً عند مقاومتك للمشكلات تغذيها بالطاقة. وعند محاولتك لدفعها بعيداً فإنك تمسك بها في ذهنك. وللتوقف عن تغذية المشكلات بالطاقة توقف عن مقاومتها. هذا نوع من الفن ستتدرب عليه وتتعلمه من خلال ممارسة تقنية صناعة الواقع.

لا تنطلق تقنية صناعة الواقع من النوايا كتوكيدات فقط، بل إنها تتضمن أيضاً نوايا معاكسةً واعتراضات لأن قمع السلبية في حد ذاته يزيدها قوة. في الحقيقة لا يمثل قمع المشكلة أو محاولة تجنبها مؤشراً على الإيجابية أو الإدراك الروحاني، إنما هي إشارة إلى الجُـــبن. عليك أن تكون كبيراً كفاية لمواجهة كل موضوع يظهر، وأن تتحلى بالقوة الكافية لمعالجته. لا تظهر هذه المواضيع بنتيجة تقنية صناعة الواقع، بل هي مشكلات قائمةٌ في داخلك أساساً وضمن حقلك الطاقي. عليك أن تسعد لظهورها لأنها عقبات لابد من تجاوزها لكي تحقق الهدف.

التمتع بالـ "مشكلة" كنقطة ارتكاز على طريق التجسيد

من الأهمية بمكان أن تبدأ بالتمتع بالاعتراضات والعقبات والتحديات والنوايا المعاكسة التي تظهر، وأن تقدّرها لكونها نقاط الارتكاز على طريق التجسد الكامل لنيتك. وهي تختفي ما إن تتوقف عن الاستجابة لها بجبن وتتفاعل معها كشخصٍ صلبٍ بما يكفي لمعالجتها، وحرٍ وقوي بما يكفي ليتجاوز كلَّ العقبات.

مصادر النوايا المعاكسة

رأينا كيف أن تقنية صناعة الواقع يمكن القيام بها كتابةً، لكن الغالب أن تقوم بها شفهياً. ستصرّح عن نيتك، ومن ثم تنتظر فيما يظهر. أفضل ما يمكنك فعله بعد هذا هو التعبير عن هذا بالكلام. ليس بالضرورة أن تظهر النية المعاكسة في صورة فكرة أو كلام، وفي هذه الحالة يمكنك ببساطة أن تقلد ما يظهر. ويمكن لهذا أن يكون:

شعوراً.

عاطفةً.

تعباً.

حدساً.

فكرة.

ذكرى.

خيالاً.

إحساساً جسدياً.

رفضاً أو مقاومة داخلية.

تناقضاً.

طاقةً في المعدة أو الضفيرة الشمسية أو الصدر أو الجبهة أو قمة الرأس دافعاً للقيام بأمر آخر.

قد تأتي النوايا المعاكسة من أي مستوى من مستويات الطاقة أو المشاعر، وقد تأتي من مشاعر العار أو الذنب أو الحسرة أو الحزن أو الخوف أو الغضب، ويمكنها كذلك أن تأتي من نوبات الإحباط متوسطة الشدة، أو الشك أو الكبرياء والملل، ويمكن لها أن تأتي من مستويات أعلى من الشجاعة أو الحيادية أو الفرح.

عادةً ما تتجسد النية عندما ترتقي أنت إلى مستوى الإحساس بالفرح تجاه الموضوع؛ لذا عندما تصرح عن نيتك وتشعر بالفرح حيالها فهذا مؤشر على أن مرادك في طريقه إليك. لكن إذا لم تتجسد نيتك على الرغم من الفرح، يصبح الفرح نيةً معاكسة يمكن التحرر منها على هذا الأساس.



المحاكاة

تعد المحاكاة أسلوباً جيداً عندما ترغب في المضي إلى أبعد من مجرد ملاحظة نيتك والتصريح عنها، وهذا أسلوب أكثر تقدماً ويمكنك العمل عليه بين حين وآخر. تُبطِل المحاكاة المقاومةَ لأنها تدمج عنصر السخرية والخفة في ممارستك لتقنية صناعة الواقع، أما الجدية فهي مؤشر على المقاومة الداخلية. المقاومة تجاه النية (نعم. يمكنك أن تقاوم حتى نواياك نفسها) أو المقاومة تجاه تمارين تقنية صناعة الواقع. في كل مرةٍ تكون فيها جدياً جداً اعرف أنك تكبت مشاعر ترغب في التعبير عن نفسها، وعلى كل حال تعني المحاكاة أن تنسخ الفكرة أو النية المعاكسة ليس بطريقة تأخذها على محمل الجد تماماً، لكن بطريقة تقلد فيها الذهن أو تقلد المشكلة وحتى تسخر منها. يتوقف كثير ممن يتعلمون تقنية صناعة الواقع لسبب جوهري هو أنهم يأخذون غير المرغوب بجدية أكبر من النية المرغوبة. يؤدي هذا في النهاية إلى فوز النية المعاكسة، لذا احترس من اقتناعك بأنك الضحية لأفعال الذهن ومشكلاته الكثيرة.

في النسخ المكثفة جداً من تقنية صناعة الواقع يمكن للمحاكاة أن تأخذ مظهر ممثل يبالغ في إظهار مشكلة أو فكرة في تتابع سريع للتصريح عن النية. ويمكن لهذا أن يمارس تأثيرات مذهلة، ومحرراً في الوقت نفسه طاقةً حبيسةً منذ وقت طويل. (يمكن إظهار هذا على هذه الورقة بحيث أوصي بالاستماع إلى التسجيل الصوتي لتقنية صناعة الواقع المتوفرة على الرابط

www.realitycreation.net

وقد قمت بتسجيلها لاستعراض النسخ المتنوعة الممكنة من تقنية صناعة الواقع في الحياة اليومية).

التبديل

تعني تقنية التبديل أن تتمسك بنية معاكسة معينة وتبدل باستمرار مع النية حتى يفقد الاعتراض معناه أو يبدأ يبدو سخيفاً. ربما يكون هذا ضرورياً في حالات النوايا المعاكسة المعنّـــدة التي يستمر ظهورها.

وسيبدو هذا شيئاً من قبيل:

أسمح لنفسي بتحصيل 15,000 دولار شهرياً بسهولة.

هذا أفضل من أن يكون صحيحاً.

أسمح لنفسي بتحصيل 15,000 دولار شهرياً بسهولة.

لا. هذا أفضل من أن يكون صحيحاً.

أسمح لنفسي بتحصيل 15,000 دولار شهرياً بسهولة.

لا لا هذا أفضل بكثير من أن يكون صحيحاً!

أسمح لنفسي بتحصيل 15,000 دولار شهرياً بسهولة.

هذا أفضل بكثير من أن يكون صحيحاً!

أسمح لنفسي بتحصيل 15,000 دولار شهرياً بسهولة.

هذا أفضل بكثير من أن يكون صحيحاً!

أسمح لنفسي بتحصيل 15,000 دولار شهرياً بسهولة.

آسف لكن لا. هذا أفضل بكثير من أن يكون صحيحاً!

أسمح لنفسي بتحصيل 15,000 دولار شهرياً بسهولة.

هذا أفضل بكثير من أن يكون صحيحاً!

أسمح لنفسي بتحصيل 15,000 دولار شهرياً بسهولة.

هذا أفضل بكثير من أن يكون صحيحاً!

فقط حين تصاب النية المعاكسة بالتسطح يمكنك الانتقال لمتابعة العملية. وهذا بالطبع ليس للمبتدئين الذين لا يفترض بهم تكرار التصريح بالنية أكثر من خمس مرات كل مرة. فيما بعد، وبعد أن تتجسد نيتك فعلياً مرةً أو مرتين يمكن لك التعرف إلى ممارسة المحاكاة المتقدمة، والتبديل وحتى المزج ما بينهما.

التحرر من العواطف

هي طريقة بديلة لمعالجة النوايا المعاكسة وقد تنجح أفضل بالنسبة لبعض الأشخاص. بعد التصريح عن نيتك، تحقَّق مما إذا كان هناك تصلُّبٌ، أو تشنج أو ثِقلٌ أو عدم ارتياح في أحد مراكز الطاقة لديك التي هي في العادة:

المعدة

الضفيرة الشمسية

الصدر

الجبهة

قمة الرأس

إن هذه في العادة هي الأماكن حيث تشعر فيها بالعرقلة في حركة الطاقة بوضوح أكبر. قد يكون هذا الشعور بالطبع في أماكن أخرى من الجسم كالحلق أو الساق أو العنق أو الأكتاف أو الفم. ويمكن للمرء أن يشعر بحقل الطاقة المحيط بجسمه. لكن بالنسبة للمبتدئين تكفي مراكز الطاقة هذه. على افتراض أن هناك المزيد من احتقان الطاقة غير المرئي في مكان ما فإن هذا سيؤدي إلى صناعة مزيد من المشكلات التي تستدعي حلاً. وأي نوع من الاحتقان أو النوايا المعاكسة لديك ستوجد أيضاً كطاقة عالقة في أحد مراكز الطاقة. لذا تقرَّب من ذلك التشنج أو التوتر واسمح له بالتحرر والخروج من جسمك.

فيما يلي بعض المرادفات والبدائل التي تساعد في توضيح فكرتي هذهِ أكثر:

اشعر بالانفتاح.

اسمح للطاقة بالتدفق.

اسمح لها أن تكون.

اسمح لها بالمرور.

تخلَّ عن مقاومتها.

تخلَّ عن الرغبة في تغييرها.

افتح نافذةً في المنطقة.

تنفس من خلال هذا المركز.

ألصق أنبوباً متخيلاً فيه واسمح للطاقة بالتدفق خارجاً.

ادخل ذلك المركز.

اسمح له بالتلاشي.

رحب بها.

رحب بكل المشاعر والأحاسيس والذكريات والأفكار التي تظهر.

اشعر به فقط.

استرخ معه.

كن معه.

دعه يمضي.

يمكن لأحد الاقتراحات السابقة أو لمجموعة منها أن تساعد في تخفيف احتقان الطاقة. وليست الطاقة هي التي تتلاشى في الحقيقة بل المقاومة. وبهذا يتبدل الخوف أو الغضب أو الحزن ولا يعود يبدو مثل الخوف أو الغضب أو الحزن، ويحل محله شعور بالدفء والاسترخاء وحتى الفرح.

وبما أن هذا قد يستغرق وقتاً أطول بقليل من العادة من معالجة النوايا المعاكسة الاعتيادية، يمكنك أن تكرر النية حتى 25 مرةً قبل القيام بجولة أخرى من تحرير الطاقة. وسيكون هذا شيئاً من قبيل:

أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.

أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.
أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.
أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.
أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.
التحرر من العاطفة.

أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.
أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.
أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.
أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.
أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.
التحرر من العاطفة.

أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.
أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.
أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.
أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.
أتمتع بعلاقة رائعةٍ مع الشريك الذي هو الأنسب لي.

التحرر من العاطفة

تابع بهذا النسق حتى تشعر بالتحرر من الموضوع أو حتى تتجسد نيتك. ويمكن لهذا أن يستغرق بضع ساعات، وربما يستغرق أيضاً بضعة أشهر. سيحدث الأمر عندما يحين وقته، وأما دفعه فهو علامة على المقاومة. توقف عن دفع الأمر، واسمح للكون بتولي الأمر.

إن القاعدة أن تقنية صناعة الواقع لا تتم بالتصريح الصوتي عن النوايا والنوايا المعاكسة فقط. بل إن عليك أن تمارس بتقنية التحرر من العاطفة أيضاً بين حين وآخر.

وإلا فستعلق في النهاية عند مستوى عاطفي وحيد دون القدرة على التحرك إلى الأعلى. مع تحرر عواطفك تتحرر الطاقة وتتغير حياتك وفقاً للطاقة التي تشعها. في النتيجة فإن نمط النوايا التي تشعها يتغير أيضاً.

لذا وفي حين أن التصريح بالنية والنية المعاكسة هو التقنية الأساسية، فمن المفروض أن يتم تقويتها وتكثيفها بتقنية النية والنية المعاكسة والتحرر العاطفي، وكذلك من خلال تقنية النية والنية المعاكسة والتقنية التالية للتحرر العاطفي الأعمق. إن الأمر عائد إليك في تكرار إضافتك للتحرر العاطفي إلى العملية لكني أوصيك بإضافة جلسة واحدة على الأقل يومياً.

لا تظهر التشنجات والتصلب في الضفيرة الشمسية أو الصدر أو المعدة أحياناً أثناء جلسة صناعة الواقع، بل في مكان آخر أو فجأة في وقت آخر من اليوم. أنصح في هذه الحالة بأن تأخذ استراحةً من أي شيء تفعله وتهتم بالعاطفة المعاكسة لنيتك التي تقدم نفسها لك الآن لتعالجها.

التحرر الأعمق

يصنِّف التحرر الأعمق طبيعةَ النوايا المعاكسة من حيث منشؤها، ومهما يكن تصنيف الذهن لها فإنه يستغرق وقتاً أقل في التحرر منها. إن منشأ النوايا كلها والنوايا المعاكسة هو الرغبة والمقاومة.

ومن المرادفات الأخرى للرغبة:

أن تريد.

أن تتوق.

التشوق إلى.

الحاجة.

التمني.

ومن مرادفات المقاومة:

المقت

الدفع بعيداً

عدم الرغبة

قول لا

التجنب

الصراع

تُبقي الرغبة على انفصالنا عن الواقع المرغوب لأنها تتضمن "عدم الامتلاك" والعوز. وهذا في الحقيقة مناقض لما نتعلمه خطأً في معظم منشورات التنمية الذاتية وعلوم الماورائيات حول هذا الموضوع. إن الرغبة ليست خلاقةً، وقبل أن تتولد لديك نيةٌ ما ربما كانت في البداية رغبةً في شيء ما، لكنك إذا توقفت عند الرغبة فلن تصنع إلا العوز والمزيد من العوز. إن حالتك الطبيعية في الحقيقة هي اللانهائية، وكل الوفرة والغنى، وكل رغبة تتضمن انفصالك عن هذا كله، وانفصالك عن المحيط الطبيعي الغني للكون.

هي نقطة موضع جدلٍ أن تسأل عما كان هناك أولاً، العوز أم الرغبة. يكفي القول بأنهما كلاهما يسيران جنباً إلى جنب، ويمكنك أن تبدأ بالاعتياد على التنقل من الرغبة إلى الإيمان، ومن أن تريد إلى أن تملك. ومن التمني إلى اتخاذ القرار. وأما المقاومة من جهة أخرى، فعلى النقيض من هذا تجلب الأشياء التي لا نريدها لتجعلها أقرب إلينا. وهذه سخرية الحياة، فكل ما نريده يبقى بعيداً، وكل ما لا نريده يأتينا. وبالنسبة لمن لا يدركون كيفية عمل الطاقة تصبح الحياة كابوساً بمعنى الكلمة.

كل ما تقول له "نعم" تفعّـلهُ وكل ما تقول له "لا" تفعّـلهُ أيضاً. ليس هناك فرق بين نعم ولا؛ لأن الأبدية ليست ثنائية، بل هي واحدة. المقاومة هي قول "لا"، وأما الرغبة فهي قول "نعم" لكنها تقول "نعم" أنا لا أملك ما أريد. النية هي قول "نعم" للواقع الذي تريده.

كل المواضيع والعواطف والنوايا المعاكسة يمكن تتبع أثرها إلى مجموعة من الرغبات والمقاومات التي هي:

أن تريد الحب، والانتباه، والمصادقة (مقاومة عدم المصادقة والانتقاد)

أن تريد التحكم والقوة (مقاومة العجز)

أن تريد الحرية والانفصال والتفوق (مقاومة التوحد، والدونية والأسر)

أن تريد الوحدة والتوحُّد (مقاومة الانفصال والحرية)

أن تريد الأمان والأمن واليقين (مقاومة عدم اليقين والمجهول).

يمكن لك أن تتبع أثر المواضيع كلها لتعود بك إلى واحد من هذه البنود الخمسة. ربما يصعب تصديق هذا، لكن يمكنك التحقق بنفسك. ما هي بعض المواضيع التي تشغلك؟ من أي هذه البنود تنبع؟ ستجد في كل حالة الفكرة أو العاطفة متأتيةً عن أنك تريد واحداً من هذه البنود. ودعني أوضح للتأكد أنه ليس هناك سوء فهم هنا: امتلاك الحب والسيطرة والحرية والتوحد والأمان ليس هو المشكلة. بل المشكلةُ هي أن تريد هذه الأمور، هذه الرغبة التي تترجم بالعوز والافتقاد لها.

يُطلب منك كمتدرب على تقنية صناعة الواقع أن تحفظ هذه العناصر الخمسة

بحيث تتمكن من تتبع أثرها في أية نية أو نية معاكسة.

وفيما يلي حوار من إحدى جلسات التدريب يوضح لك كيف يتم تطبيق التقنية. سأقوم كذلك باستعراض بعض الحالات غير التقليدية واستخدامات التقنية لأن جلسات التدريب لا تكون أبداً ثابتةً في مجرياتها، وليست التقنية إلا إطاراً عاماً.

المدرب: نيتك؟ (لا أستخدم الجملة كلها في جلسات التدريب).

المتدرب: أنا شخص مرحٌ وسعيد ومفعم بالنشاط.

المدرب: النية المعاكسة؟

المتدرب: في الحقيقة أشعر بالإرهاق معظم الوقت.

المدرب: هل تشعر بالإرهاق الآن؟

المتدرب: نوعاً ما.

المدرب: اسمح لنفسك بالشعور به.

المتدرب: حسناً

المدرب: (توقف) هل يأتي هذه من حاجتك إلى الحب، أم السيطرة، أم الحرية أم التوحد أم الأمان؟

المتدرب: الحاجة إلى الحرية، أشعر بأني سجين وأشعر بالثقل وأرغب في الحرية.

المدرب: لاحظ حاجتك هذه إلى الحرية بتمعن أكبر. رحّب بها. (توقف) هل يمكنك تحرير انتباهك من رغبتك في الحرية؟ هل يمكنك أن تسترخي الآن؟

المتدرب: حسناً.

المدرب: النية؟

المتدرب: أنا شخص مرحٌ سعيد ومفعم بالنشاط.

المدرب: هل من اعتراضات (أحياناً أستخدم هذه العبارة بدلاً من السؤال عن النية المعاكسة).

المتدرب: ما زلت أشعر بالإرهاق.

المدرب: اشعر بالإرهاق. هل يمكنك السماح لهذا الشعور بأن يكون هنا؟ هل تمنح نفسك الإذن للشعور ببعض التعب؟ هل تحترم نفسك بما يكفي لتمنح نفسك بعض الراحة والمساحة للإحساس بهذا الإرهاق؟

المتدرب: حسناً (يسترخي المتدرب ويبدو هذا واضحاً).

المدرب: النية؟

المتدرب: أنا شخص مرحٌ وسعيد ومفعم بالنشاط.

المدرب: النية (أطلب من الشخص أحياناً أن يكرر النية عندما لا يصرح عنها بوضوح أو يصرح عنها دون ثقة بالنفس أو بهدف تقوية تركيز الشخص على النية).
المتدرب: أنا شخص مرحٌ وسعيد ومفعم بالنشاط.

المتدرب: النية المعاكسة؟

المتدرب: لا أعلم، بمعنى أني لا أعلم إذا كنت سأكون مرحاً، فأنا دائماً بالغ الجدية.

المدرب: هل تأتي جديتك من رغبةٍ في المصادقة على شخصك، أو السيطرة، أو الحرية أو التوحد أو الأمان؟

المتدرب: (توقف) المصادقة. تأتي من رغبتي في المصادقة، والخوف من رفضي.

المدرب: هل تشعر بالعوز للمصادقة؟ خذ وقتك واسمح لهذه العاطفة بالظهور.

المتدرب: (توقف).

المدرب: اسمح بالمزيد.

المتدرب: (توقف).

المدرب: هل يمكنك حالياً أن تتخلى عن حاجتك إلى المصادقة؟ هل يمكنك أن تسترخي فقط؟

المتدرب: نعم.

المدرب: النية؟

المتدرب: أنا شخص مرحٌ وسعيد ومفعم بالنشاط.

المدرب: ما رأيك بهذه النية؟ (طريقة أخرى للسؤال عن النية المعاكسة).

المتدرب: حسناً. إنها بالتأكيد فكرة لطيفة.

المدرب: حسناً. (توقف) النية؟

المتدرب: أنا شخص مرحٌ وسعيد ومفعم بالنشاط.

المدرب: أية شكوك؟

المتدرب: لم يعد هناك الكثير. بل الأمر أقرب إلى التطلع إلى حياتي القادمة كمهرج (ضحك).

المدرب: هل يأتي هذا من الرغبة في لفت الانتباه، أو السيطرة أو الأمان أو الحرية أو التوحد؟

المتدرب: التوحد. أن نكون معاً.

المدرب: حسناً. تحرر الآن من الرغبة في أن تكون مع الآخرين.

المتدرب: حسناً.

المدرب: واسمح لنفسك بتذكر هذه المعيَّة التي تجمعك مسبقاً مع الناس.

المتدرب: حسناً.

المدرب: النية؟

المتدرب: أنا شخص مرحٌ وسعيد ومفعم بالنشاط.

المدرب: المعاكسة.

المتدرب: يظهر السؤال "ما هي السعادة؟"

المدرب: هل يمكنك التحرر من هذا السؤال؟

المتدرب: لا.

المدرب: هل يمكنك التمسك به؟

المتدرب: نعم (يضحك) لا تهتم.

المدرب: النية؟

المتدرب: أنا شخص مرحٌ وسعيد ومفعم بالنشاط.

امتدت هذه الجلسة بالذات لساعات، وظهرت كثير من النوايا المعاكسة حتى استسلم المتدرب أخيراً لواقعه الجديد. وأنهى الجلسة بقوله "كان بإمكاني التمتع بهذا الشعور الرائع منذ ساعات لو أنني اتخذت القرار النهائي بعيش هذا الواقع".

يمكن لجلسات التدريب أن تمتد لوقت أطول بكثير من الوقت الذي أوصيت به سابقاً لأنني متمرس في التعامل مع تقنية صناعة الواقع. وأوصيك إذا كنت وحدك ألا تستمر حتى بقدر الحوار الوارد هنا. لماذا؟ بسبب حالة الإنهاك و"الضياع" التي يظهرها الذهن أحياناً مع تكرار النية مرات عديدة. لدى جسدك وذهنك وحقلك الطاقي ما يكفي ليتعامل معه بمجرد تكرار النية 2-5 مرات في كل جلسة، دون ذكر المزيد من التكرارات.

أوصيك بتطبيق تقنية التحرر الأعمق على نواياك مرة على الأقل أسبوعياً، إذا لم يكن أكثر. وأوصي كذلك بتطبيقها على نيتك مرة أو مرتين على الأقل. فإذا كانت هذه نواياك فعلاً فسيعمل هذا على تقويتها لأنك لا تحرر النية بل مجرد الرغبات (العوز) الواقفة وراءها. فإذا كانت نيتك "أسمح لنفسي بتحصيل 15,000 دولار شهرياً بسهولة" اسأل نفسك إن كانت هذه الرغبة تأتي من الرغبة في الحرية أو السيطرة أو الأمان أو الحب أو التوحد. إذا وجدتها تأتي من الخمسة جميعها فابحث في كل واحدة منها على حدة.

إذا كانت النية تأتي من الحاجة إلى الأمان، فاشعر بهذا لعدة ثوانٍ ويمكنك بعد هذا أن تسترخي وتحرر انتباهك من الحاجة إلى الأمان، وتسمح لنفسك أن تشعر بالأمان. وإذا كانت تأتي من الحاجة إلى الحرية فاشعر بالحرية لبضع ثوانٍ ويمكنك بعدها أن تسترخي وتحرر انتباهك من الحاجة إلى الحرية، وتسمح لنفسك أن تشعر بما ستشعر به لو كنت حراً فعلاً.

التقنية الذهنية لصناعة الواقع

نظرنا حتى الآن في الشكل المكتوب والشفهي لتقنية صناعة الواقع، وهي الأشكال الأكثر شيوعاً. يمكن القيام بالأمر نفسه ذهنياً، وذلك بالتبديل ذهنياً بين واقعك المفضل ونواياك المعاكسة. في المستوى الثاني من منهاج تدريب الأبدية أسمي هذا "الركوب الثنائي للأمواج". وهنا تتخيل إشباعك لنيتك، ومن ثم تنقل انتباهك إلى الاعتراض وتنتقل جيئة وذهاباً وتكرر العملية حتى...

لا يعود هذا الانتقال جيئةً وذهاباً مشكلة.

لا تعود هناك مقاومة تجاه الجانب السلبي أو المعاكس.

لا تعود هناك مقاومة تجاه الجانب الإيجابي أو تجاه ما تنويه.

تتمكن بسهولة من وضع انتباهك على الواقع المرغوب وتشعر به حقيقياً.

يسمح لك بالطبع بالجمع بين الكتابة واللفظ والتقنية الذهنية لصناعة الواقع. ويمكن أثناء التصريح اللفظي عن نيتك أن ترغب بتخيلها أو رؤيتها بعين ذهنك. ليس التخيل لازماً، بل مسموحاً به.

تقنية "صناعة الواقع" في الفعل

يمكن تطبيق هذه التقنية أيضاً في صيغة فعلٍ فيزيائي. خلال حياتك إما أن يكون ما تقوم به متوافقاً مع نواياك أو لا يكون. ليس هناك فعل جيد أو سيء إلا من خلال علاقته بنواياك. فإذا كان الاسترخاء نيتك، فالاستلقاء هنا وهناك ليس فعلاً مناقضاً. وإذا كان العمل طوال النهار هو نيتك يتحول الاستلقاء إلى فعل مناقض. ببساطة كل الأفعال المناقضة لنيتك هي عرضٌ لنواياك المعاكسة. ومن خلال أفعالك الجسدية وسلوكك تظهر نواياك الحقيقية ومعتقداتك.

هناك ثلاثة أنواع فقط من الأفعال التي ليست معاكسة للنية:

الأفعال التي تسمح بمزيد من الإبداع، أو التعبير عن الذات، والمسؤولية أو الشجاعة أو المرح أو الحب أو السلام.

خطوات الأفعال المنفذة لبلوغ هدفٍ ما.

الأفعال التي تتصرف خلالها وكأنك وصلت هدفاً ما.

إذا كانت نيتك "أسمح لنفسي بتحصيل 15,000 دولار شهرياً بسهولة" فكل عمل سيكون في الحقيقة معاكساً للنية. لكن إذا كان الهدف مجرد "أسمح لنفسي بتحصيل 15,000 دولار شهرياً" فالعمل متوافق مع هذه النية.

من الأمثلة على التصرف كما لو أن مع نية "اسمح لنفسي بتحصيل 15,000 دولار شهرياً"

الذهاب لاختبار قيادة سيارة فارهة.

قول "لا" لزبون غير ودود.

قضاء اليوم في منتجع وكأنك لا تقلق حيال أي شيء في العالم.

تخصيص الوقت لمشاريع خلاقة لأنك تملك المال الكافي أساساً.

إن أفعال «كما لو أن» هي في الحقيقة أقوى من الأفعال التي تقوم بها تجاه هدف ما، وذلك لأنها تنتج الحقل الطاقي المماثل لحقل الحصول على الهدف مقابل حقل الرغبة فيه. وأنت تتلقى في حياتك دائماً ما تشعر سلفاً بأنك تملكه. (يمكنك أن تقرأ المزيد عن أسلوب «كما لو أن» في كتابي العوالم المتعددة للذات).

يسألني كثير من المهتمين بصناعة الواقع أو بالحركة الفكرية الجديدة أو بقانون الجذب إن كان الفعل ضرورياً لتحقيق واقع مرغوب. وفيما يلي سر أطلعك عليه من تجاربي الخاصة:

يحمل كثير من الأشخاص الذين يجذبهم موضوع صناعة الواقع في الحقيقة كرهاً تجاه الواقع الفعلي، ويتمنون امتلاك صيغة سحرية تحل مشكلاتهم، بدلاً من التعامل الفعلي مع أهدافهم، وأحلامهم ونواياهم وكل ما يلحق بها من عقبات وعوائق. بالتوازي مع استنزاف الحياة هذا (الذي يخفونه عن أنفسهم) يأتي كرهٌ الفعل الفيزيائي والذي يسمى بالكسل. وينظر إلى العمل أو الفعل على أنه صعب.

لكن الواقع أن الفعل ممتع، ويعرف الأشخاص الناجحون هذا. والحياة على الأرض ممتعة. نعانق الواقع الفيزيائي، ونعانق الفعل، ونعانق العمل. ما هي الغاية من الولادة ككائنات حية من دون الرغبة في المساهمة في فيزيائية العالم؟ وما هي

الغاية من التوق إلى عالم الروح إذا كنت تنوي أساساً تجربة العالم الفيزيائي؟ على العموم أوصي القراء كلهم بتخفيف مقاومتهم تجاه الفعل، والعمل والتحديات.

وبما أني أقول هذا فمن الممكن تجسيد أشكال للواقع دون فعل أو عمل. وربما يبدو في هذا شيء من الجنون بالنسبة للعلوم التقليدية، لكنه أحد الأسباب الجوهرية لدراسة أمور مثل تقنية صناعة الواقع.

يعتمد مقدار التركيز المطلوب لصناعة واقع جديد على مستوى الطاقة الذي تعيش العالم من خلاله.

وباستخدام مقياس 1-1000، فإنك تحت مستوى 200 لا تملك الطاقة لصناعة واقع جديد. أنت في نمط انفعالي، وضحية للظروف، ويحكم المحيط والآخرون كل ما يحدث في حياتك.

وبين 200-300 يتطلب صناعة واقعٍ جديد كثيراً من الجهد والعمل. فانهض من كسلك وافعل شيئاً ما.

وتدرك بين 300-400 أنك إذا تناغمت بين أفكارك ومشاعرك وبين نواياك فالعمل مطلوب لكنه أقل بكثير. تعمل أولاً على تناغم طاقتك ومن ثم تتصرف. وهكذا تحمل أفعالك مزيداً من الثمار.

وتدرك بين 400-500 أن بعض الأشياء تحدث بمجرد التفكير، والقول والشعور فقط. تحتاج إلى كثير من التكرار والممارسة حتى يحدث هذا، لكنه يحدث.

وتدرك بين 500-600 أن كل ما يحتاجه الأمر حتى يحدث هو نيتك أو قرارك.

أعلى من 600 لا تعود مهتماً بتجسيد نواياك.)ولمزيد من التفصيل حول هذا الموضوع انظر كتابي مستويات الطاقة Levels of Energy). والصحيح على العموم بالنسبة لممارس تقنية صناعة الواقع هو: من المهم بالنسبة لي أن تتجسد نواياي. بغض النظر إن تم هذا بالفكرة أو الكلمة أو الفعل أو الثلاثة معاً.

إذا كانت غايتك أن تتحرر من المقاومة في الحياة كلها (ويجب أن يكون هذا إذا فهمت أي شيء عن صناعة الواقع)، فليس مهماً إذاً إن كان عليك التصرف أو لا.

وتعتبر الإنتاجية والإبداع من العلامات على أنك ضمن التيار. ويعني كونك ضمن التيار أن تكون متناغماً مع نواياك.

امضِ إذاً وافعل وتصرف واعمل. احرص فقط قبل أن تفعل على أن يكون شعورك جيداً، وأن تشعر بالارتياح، والمتعة والمرح حيال نواياك وحياتك. وإلا فإن أفعالك ستكون "أفعالاً تعويضية" للتعويض عن الصناعة السلبي.

وسيمسي عملك وفعلك مضيعة للطاقة. فلنقل أنك تذهب إلى مدرسة ليلية لأنك تخشى عدم حصولك على العمل المناسب. لقد أضعت وقتك لأنه كان بمقدورك ببساطة أن تنوي حصولك على عمل جيد ومن ثم تستثمر وقتك في العمل لتحقيق ذلك الهدف بدلاً من تضييعه على ما تخشاه. أو افترض أن تمارس الرياضة ساعتين يومياً لأنك تشعر بعدم الكفاءة مقارنةً بالآخرين. إن ساعتين هي مقدار كبير من الوقت، وكان بمقدورك أن توفر هذا الوقت بالتحرر أولاً من مشاعر عدم الكفاءة. لن يفيد أي وقت تقضيه مهما طال في التخلص المناسب من هذه المشاعر؛ لذا فالقاعدة دائماً هي: ادخل في حالة جيدة أولاً ثم تصرف. وإلا فإن أفعالك كلها ستشوبها السلبية وبما أنك تستلهم من العوز فستصنع مزيداً من العوز. ومن جهة أخرى عندما تستلهم أفعالك من الفرح فستؤدي إلى مزيد من الفرح.

مخارج الهروب

من بين بعض الأمور التي نستخدمها لتجنب المشاعر / التحرر منها أو لإلهاء أنفسنا عن أهدافنا، وبعض الأفعال المرتبطة بالنوايا المعاكسة التي نمارسها في حياتنا المعاصرة:

الانترنت.

البريد الالكتروني.

التلفاز.

الألعاب.

الدردشة.

مشاهدة الأفلام.

الاستماع إلى الموسيقى.

رؤية الأصدقاء.

الخروج من المنزل

تناول الطعام.

النوم.

تعاطي المخدرات (بما فيها الكحول والتبغ).

ليس هناك خطأ في هذه التصرفات في حد ذاتها، لكنها تتحول إلى مشكلة فقط عندما تأتي من شعور العوز لا من الشعور بالاكتفاء. هل تعلم أن مذاق القهوة يصبح أفضل بكثير عندما يأتي من الحاجة إلى الصحو؟ والأمر نفسه بالنسبة للأشياء الأخرى. إن عيش الحياة مع المقاومة وعدم الإدراك يؤدي إلى الاستنزاف ونقص الطاقة.

يؤدي الاستنزاف إلى الرغبة في "الهروب من كل شيء" بالاستلقاء على الأريكة وتصفح الانترنت دون هدف أو مشاهدة التلفاز أو القيام بواحد من أشياء كثيرة أخرى نقوم بها لنغطي مقاومتنا. كما أن القيام بهذه الأمور لفترات طويلة يجعل منها نوايا معاكسة. عندما يمضي أحدهم يومه كله في العمل والأمسية كلها أمام شاشة الكومبيوتر يمكن لك أن تتأكد من أنه يعاني مشكلات عاطفية حادةً يحاول الهرب منها. إن المضحك هو أنك لا يمكن أن تهرب فعلاً من الطاقة/ العاطفة التي تحملها معك. ستعود إليك عاجلاً أو آجلاً ولا بد من معالجتها وحلها حلاً نهائياً.

كل ما يحدث متعلق بنواياك

لا يحدث أي شيء خارج نيتك. وأنت تعلم كممارس لتقنية صناعة الواقع أنه ليس هناك ما هو "خارج التمرين أو بجانبه". كل شيء هو التمرين ويومك بأكمله انعكاس لمن أنت من حيث نواياك.

كل ما يحدث مرتبط بشكل ما بالنوايا التي تعمل عليها. وكل ما يحدث له علاقة بالتردد الطاقي الذي تشعُّه. لا يمكنك أن تختبر أي شيء بعيداً عما تشعه، وأنت بهذا تملك السيطرة على ما يحدث وما لا يحدث.

لا تجعله يحدث، بل اسمح له بالحدوث

لست أنت من يصنع في الحقيقة، إنما هو حقل الطاقة الكوني. الكون قادر على تقديم كل شيء، ويكمن الدليل في كل الأجسام والأشجار والجبال والنباتات والنجوم التي صناعتها.

استخدم التقنية حتى تنجح

استخدم تقنية صناعة الواقع حتى تنجح بغض النظر عن الزمن الذي تستغرقه. قليلةٌ هي الأشياء التي تشعرك بالرضا أكثر رؤية قوة كلمتك وهي تتجسد.

"صناعة الواقع" بالإرادة الإلهية

إن تقنية صناعة الواقع هي أسلوب لاستحضار الأشياء بقوة الإرادة الشخصية، بالتركيز المكثف والمستمر. وأما أساليب صناعة الواقع الواردة في هذا الفصل فهي مختلفة. تطبق هذه الأساليب لمسةً أرقَّ و"تسليماً" لإرادة الكون. ولكي تمارس تقنية صناعة الواقع لا بد من تعلم كلا المسارين الشخصي والإلهي.

نهر الحياة

إن الحياة نهرٌ دائم الجريان سواء أحببت هذا أو لم تحبه. قاوم التيار وسيغلبك، أسبح معه وستتمكن من استخدامه في صالحك. كان هذا النهر جارياً حين وصلتَ إليه وسيصل دائماً إلى وجهته التي كُتب له الوصول إليها. يتشعب النهر ويتجمع في جداول صغيرة كثيرة يمثل كل منها واقعاً مختلفاً.

أنت تبحر في قاربٍ صغير يطفو مع التيار، ومُنِحتَ مجاديفَ تستخدمها للتجديف، ويمكنك بهذه المجاديف أن تحاول الإبحار بعكس التيار أو أن تجدف أسرع معه. ليس أي من الاثنين ضرورياً للوصول إلى الوجهة المثالية والطبيعية بالنسبة لك، ومجرد الجلوس في القارب سيكون كافياً لتصل بالضبط إلى حيث رسمت لك حياتك.

إن الإبحار عكس التيار هو ما يسميه معظم الناس "حياة". وهذا النوع من الصراع هو مجرد مضيعة للطاقة ولا يؤدي بك إلى مكانك المثالي ووجهتك الطبيعية. كل ما يفعله هو إبطاء تقدمك، وإن كانت فيه أية فائدة فهي أنه يجعلك أكثر قوة. والسبب الوحيد لأي كان لكي يجدف بعكس التيار هو أنه لا يثق بأن هذه النهر يأخذه إلى المكان الصحيح بسرعة وكفاءة، فقد هذا الشخص ثقته الفطرية في الحياة، والكون والإله، وهو يشعر بالحاجة إلى التجديف إلى مكان آخر.

ربما يعود السبب الآخر في التجديف بعكس التيار إلى أن هذا الشخص قد تعلم أن المقاومة تحل المشكلات. وسينهك نفسه حتى يستنزفها تماماً ليعود ويسلّم للتيار الطبيعي من جديد.

يعتقد كثيرون أن المكان الذي يأخذهم النهر إليه ليس ما يحبونه وأن الحياة يجب أن تكون معركةً. لكن بالنسبة للغالبية فهم في مكان ما في الوسط. ففي حين يمضون مع التيار أحياناً، إلا أنهم يستخدمون المجاديف للفرملة لأنهم لا يريدون المضي بسرعة إذ يعتقدون أن السرعة تحرمهم التمتع بمحيطهم الحالي، أو أنهم قد يصطدمون بصخرةٍ ما يخفيها اضطراب الماء.

إن المضي مع التيار لا يعني بالضرورة إتباع الموجة العامة (الموجة التي يتبعها الجميع). هناك جداول كثيرةٌ وجداول في الجانب الآخر تتشعب وتتجمع فيما بينها، والمضي مع التيار (إلى أسفل النهر) يعني الانضمام إلى قوة الحياة التي هي أقوى وأكثر كفاءة مما يمكن لك أن تفعله بنفسك، وهو يعني الاستفادة من قوة التيار الموجود سلفاً، والمتاح والمفتوح أمامك.

من حيث تقف ككائن بشري طبيعي تجد بدائل كثيرةً للصعود الجنوني والهستيري والتجديف بعكس تيار الحياة الذي يقوم به كثيرون. والأشخاص الذين يستخدمون هذه "البدائل" (وهي ليست بدائل فعلياً، بل هي طبيعية) يسمون أحياناً بالسحرة، والأشخاص السحريين أو الأقوياء. وفي هذا ما يثير السخرية لأن العكس هو الصحيح؛ فأولئك الذين يسيرون مع تيار الاحتمالات الكونية هم في الحقيقة من يتصرفون طبيعياً. ومن يعيشون "ما يسمى" المعجزات هم في الحقيقة من يعيشون الجزء الطبيعي من الحياة، في حين أن من يجدفون عكس التيار طوال الوقت هم من يتصرفون تصرفاً شاذاً عن الحالة الطبيعية.

يتطلب عيش حياة ناجحة بعضاً من الانضباط والجهد من حيث التركيز واستعادة تناغم القارب مع حركة النهر، لكن هذا ليس شبيهاً بنوع الجهد الذي تعتقده مطلوباً. ليس عليك أن تستحق النجاح، أو أن تصنعه أو تصل إليه أو تحققه. لقد وهب لك. هو حقك الموروث، والحالة الطبيعية. وهو في الحقيقة يحدث من تلقاء نفسه عندما تكون أنت نفسكَ الطبيعية.

تم تعليمك أن فعلك هو ما يحرك الجبال. ويمكنك أن تناقض هذا المعتقد بمجرد النظر من حولك. انظر إلى الأشجار والنجوم والجبال. انظر إلى أي شيء تراه خارج نافذتك؟ الشمس والعشب وأوراق الأشجار والرمل. هل أتى أيٌّ منها بفعلك أنت؟ أم أنه نتيجة الحياة نفسها، أو القوة الإلهية؟

خذ وقتك لتتمعن في النظر من حولك إلى كل الأشياء الكائنة هناك دون الحاجة إلى قيامك بأي شيء. هل ستعترف بأن كل شيء تقريباً كائنٌ ويحدث دون أي ضلوع مقصود أو عمل مطلوب منك؟

فلننظر إلى ما هو واضح. لو أني طلبت منك أن "تصنع نباتاً" فهل ستبدأ بمحاولة لصق أغصان وفروع معاً أم أنك ستضع بذرةً في الأرض وتترك لقوة الطبيعة أن تفعل فعلها؟ هناك قوة تصنع كل شيء حولنا، أليس كذلك؟ ليس مهماً إذا كانت نظرتك إلى هذه القوة علميةً بحتةً (نظرية التطور أو الانفجار العظيم) أو كانت نظرتك دينية (الرب) أو روحانية (الكون، الحقل). يمكن لك أن تشاهد قوةً تصنع كل أشكال الحياة، وبسهولة وأناقة. كم من الجهد ستحتاج أنت لتبني بنـيةً واحدة بسيطةً من تلك التي تنتج قوة الحياة المليارات منها؟

هل ترى كيف أن ليس من شأنك أن تصنع الجدول بل أن تختار جدولاً تبحر فيه؟ هل تعتقد أن أي شيء إضافي تتعلمه عن هذه القوة سيكون أكثر أهمية من أي شيء آخر؟ هل يمكنك إذاً أن تتناغم مع هذه القوة لتجري حياتك بسلاسة ورضاً أكبر؟

إذا كان هذا المصدر قادراً على صناعة مجرات بأكملها، فليس من المفترض أن يجد صعوبة في صناعة الأمور التافهة نسبياً في قائمة أمنياتك الشخصية. أليس كذلك؟

إن النهر الذي تحدثنا عنه هو نهر من الطاقة، لا يرى بالعين لكن يمكن الشعور

به بإحساسنا الداخلي. إن الشعور بالارتياح مؤشر على أنك تمضي مع التيار. وأما الشعور بعدم الارتياح فمؤشر على أنك تمضي بعكسه. يمكنك أن تدع الطاقة تمر عبرك وتأتي وتذهب. لكنك في اللحظة التي تحاول فيها بناء سد أو تدفع تيارها بعيداً فإنها تعلق في جسدك وفي حقل طاقتك.

إن هناك عدة بدائل للحالة الذهنية وطاقة "الصراع من أجل البقاء". أحد الخيارات هو ببساطة التخلي عن مجاديفك. يعني هذا التخلي عن السيطرة والمقاومة. ماذا يمكن أن يحدث؟ تتسارع حياتك وتصل إلى الوجهة الصحيحة بسرعة أكبر. لم يعد الأمر أنك تجعل الأمور تحدث، بل هو تسليم تامٌّ وثقة بقوة الحياة، وبالإله. سيعني هذا في الحياة اليومية أن تتخلى عن خططك وأهدافك وقائمة واجباتك، وتتوقف عن محاولة الحصول على شيء ما، والاكتفاء بالنظر إلى ما يبدو صائباً وخيراً في هذه اللحظة. تعرف أثناء شعورك الجيد أنك تسير مع التيار وتعرف عندما تشعر بالسوء أنك تجدف عكس التيار مرةً أخرى، فتترك مجاديفك مرةً أخرى. (أليس هذا مثيراً للاهتمام؟ تترك المجدافين لكنها يبقيان معلقين إلى جانبي الزورق، جاهزين لالتقاطهما مرة أخرى. لا شيء يضيع أبداً).

لا تستخدم المشاعر السيئة سبباً للتجديف بقوة أكبر (وهذا خطأ شائع يرتكبه الناس)، بل استخدمها سبباً لتستعيد تناغمك مع تيار النهر، وسبباً للاسترخاء مرةً أخرى.

تبدو فكرة التسليم التام مخيفةً تماماً بالنسبة للبعض. وما لا يفهمه هؤلاء هو التناقض الكامن في فكرة أن السيطرة الكاملة هي في ترك السيطرة، يعد هذا تناقضاً من منظور فكري. فإذا كان سماحك لنفسك بأن تنجرف مع تيار الفرح مباشرةً إلى حيث تنتمي ضمن طبيعة الأشياء مخيفةً جداً بالنسبة إليك، فليس عليك التخلي عن المجدافين بشكل نهائي. يمكنك على الأقل تخفيف قبضتك عليهما قليلاً. أنت تمسك بالمجدافين بقوة شديدة بحيث تبيضُّ براجم يديك. وهذه طاقة مهدورة. اترك المجدافين لحظةً وخذ نفساً عميقاً واسترخِ.

هل وصلتك الفكرة؟ لا يزال المجدافان في مكانهما. لم يتغير أي شيء إلا أنك لم تعد تهدر طاقتك. انظر حولك أثناء قراءتك لهذه الكلمات، المرجح أنك جالسٌ أو مستلقٍ، لست ضمن تيارٍ قوي، بل تطفو على صفحة نهر هادئ. لست مضطراً إلى

الإمساك بمجدافيك بقوة. فإذا لم ترد التخلي عنهما وتتبع مسار المقاومة الأقلّ، والبساطة الأكبر (كلما زاد شيء ما طبيعيةً وبساطةً زاد فعاليةً وحقيقية) يمكنك على الأقل إذاً التوقف عن التجديف بعكس التيار.

إضافة إلى هذا لا يمكن للتجديف بعكس التيار أن يحقق لك أي شيء. وإذا اعتقدت نفسك قادراً على قهر تيار الأمور فأنت واهمٌ ومُضلَّل.

بعض الأشخاص ممن يحضرون للتدرب على صناعة الواقع في الدورات التدريبية التي أقيمها هم من المصابين بجنون العظمة ممن يعتقدون فعلاً أن صناعة الواقع يعني إيصالك إلى وجهتك على الرغم من السباحة عكس التيار. ويعتقد آخرون أنه يعني بناء أنهار صناعية جديدة (وقد يكون هذا ممكناً مع الممارسة الشديدة لكن ليس بالضرورة أن توصلك إلى حيث تريد).

إلى أين تمضي أنهار الحياة؟ تجري جميعها إلى المحيط الواسع. وضمن هذا السياق فإن هذا سيكون بحر الوعي أو محيط الطاقة، أو ما يسميه بعض المتصوفة بالاستنارة، وما أسميه أنا "الحالات المحيطية" أو "الحالات الزرقاء". لكن لماذا لا يعمد بعض السحرة إلى البحث الدءوب عن الاستنارة؟ لأنهم يعرفون أنه المكان الذي أتوا منه وسيعودون إليه طبيعياً.

لهذا السبب لا أعلّم في مواضيع "الاستنارة". لأن محاولة إنجاز مثل هذه الأمور يفترض مسبقاً الانفصال عن هذا المحيط. وهي تفترض مسبقاً أن هذه ليست حالتك الفطرية، وليست المكان الذي تأتي منه، والمكان الذي تمضي إليه حين تضع بوصلتك في اتجاه الطاقة الإيجابية.

لماذا الصراع من أجل شيء سيحدث على كل حال؟ السبب الوحيد لصراع ملايين الأشخاص عبر التاريخ هو أن يذهبوا إلى مكان آخر خارج الافتراض المسبق بأن سير الأمور، وطريقة صناعة الحياة على الأرض "خاطئة" بشكل ما، وأن النظام الطبيعي وتناغم الأشياء مضطرب. ليس هناك مطلقاً ما هو "خاطئ" في نظام هذا الكوكب، أُريدَ له أن يكون صعباً قليلاً ومتناقضاً بحيث تتعلم منه وتختبر الخيارات بين الطاقة الإيجابية والأقل إيجابيةً. إن الاعتقاد بسلبية الحياة هو ما يدفعنا للصراع ضد التيار.

لكن العيب ليس في العالم الخارجي. إنما هو منظور المرء للأمور وسلوكه)محاولة السباحة عكس التيار وصولاً إلى هدف ما(وهو السبب في الشعور السيئ، ومن دون المشاعر السيئة لن نعرف الخطأ من الصواب، وما يُغذي الحياة مما يخنقها.

ما قرأته حتى الآن ليس قصة لطيفةً عن الأنهار والقوارب. إنما هو تشبيه مليء بالفائدة في الحياة اليومية على الأرض.

إن الخروج من القارب والنزول إلى ضفة النهر لمشاهدته هو أشبه بالاستراحة أو جلسة التأمل. تراقب نهر الحياة يمر دون أن تكون جزءاً منه. تسمح لك هذه الممارسة التأملية بالتفكير في رحلتك حتى هذه النقطة، لكي تحدد أي الجداول تود النزول فيه تالياً (احتمال تلاقي الجداول). يسمح لك وضع "المراقب الخارجي" باكتساب المنظور بدلاً من أن تعلق في تيار الحركة الآلية، وهو يسمح لك أيضاً بالاستراحة الضرورية من الصراع ضد الماء. وعندما تعود إلى النهر (تنتهي من التأمل) فمن المرجح أن تمضي مع التيار لا ضده. لماذا؟ لأنك خصصت ذلك الوقت لترى في أي اتجاهات النهر تمضي.

النمطان المفيدان إذاً هما السباحة مع التيار أو اخذ استراحة على الضفة. ومن النادر أن تفيد السباحة ضد التيار. وليس من المفيد أيضاً محاولة سلوك دروب مختصرة إلى جدول آخر بأن تحمل قاربك عبر اليابسة، ففي هذا مضيعة للوقت والجهد. بغض النظر عن كونه التصرف النموذجي لكثير جداً من الناس. إذ يعاند هؤلاء وبسبب قلة صبرهم على جر قواربهم خارج النهر ويحاولون إيجاد جدول جديد خاص بهم. ولو أنهم بقوا في القارب لوصلوا إلى هذا التقاطع طبيعياً لا محالة. وعند هذا التقاطع يمكنهم أن يقرروا تغيير جدول الحياة الذي يبحرون فيه طبيعياً.

يمكنك بالطبع أن ترى أيضاً أن الوصول إلى التقاطع وعدم اتخاذ القرار يجعلنا نعلق في منطقة بارزة أمامنا. ومن يجد صعوبة في إقرار أي جدول يتبع، يعلق في وهم أن أحد الجدولين أسوأ من الآخر بشكل ما، لكنهما من الماء كلاهما، وكلاهما مفعم بطاقة الحياة، وسيؤدي كلاهما إلى وجهة جيدة على افتراض أنك في حالة عاطفية إيجابية. المسار الوحيد المؤدي إلى الوجهات الإشكالية هو الإبحار وأنت في حالة سلبية، والسباحة أو التجديف عكس التيار، وعندها يصيبك الإنهاك ويبدأ

المشهد من حولك يبدو كئيباً وخطراً، أن تترك النهر إلى اليابسة دونما خريطة. عاجلاً أو آجلاً سيصل هؤلاء أيضاً إلى النهر مرةً أخرى، وسيقفون أمام خيار آخر عند عودتهم إلى النهر.

ليست الفكرة من هذا السياق تحديد الخير من الشر، بل مجرد إخبارك أن هناك طريقة أسهل لعيش الحياة. من المثير للاهتمام أن معظم الأرواح لا تسعى إلى الطريق الأسهل، بل تسعى إلى الدراما والمآسي والنظريات. من هنا يمنحك المضي مع التيار نوعاً من الميزة بالنسبة لمن يصارعون صعوداً بعكس التيار. أقول هذا لأن الذهن يحب حساب الفوائد قبل أن يعمد إلى تطبيق شيء ما. لا يمكن للروح أن تهتم بالفوائد. لكن الحياة ضمن التيار لها منافعها بالنسبة للذهن أيضاً.

يمكنك أن تترك للريح والمياه أن توجِّـهك. وتكفي حركة صغيرة من مجدافك إذا رغبت بتغيير الجدول. هذه الحركة الصغيرة هي ما وجدت تقنية صناعة الواقع من أجله. ليس هذا عملاً شاقاً (إلا إذا أبحرت في مناطق صعبة، تحتاج معها إلى مزيد من العمل الشاق لتعود إلى مسارك). هو مجرد توفيق بين الانتباه والنية والجدول الملائم. إن التصريح عن النوايا دورياً هو في الحقيقة إدارةٌ لدفة القارب في الاتجاه المرغوب.

لا يراد من تمارين "الشعور الطيب" ضمن مواد صناعة الواقع أن تعيد توجيهك، بل الحرص على استمرارك مع تيار النهر. لماذا أوصيك بالتخلي عن قائمة واجباتك وأهدافك وخططك الأسبوعية؟ لأن هذه القوائم غالباً ما تركز على جدول ما ليس هنا ولا الآن. والتوجيه وفقاً لجدول آخر غير جدولك يجعل توجهك مشوشاً. غالباً ما تستند قوائم الأهداف إلى تفكير "يجب علي القيام بـ (س) و(ع) و (ص) لكي أصل إلى ذلك النهر (وكأنك لست ضمن نهر الحياة أساساً)، لكن وكما ترى في هذا الحوار ليس عليك القيام بأي شيء للاستمرار في التقدم في مجرى النهر، ليس عليك أن تترك النهر أو تكافح.

إن الأمر نفسه صحيح بالنسبة لقوائم الواجبات، حتى المذكرات التي تتضمن ما حدث قبل وصولك إلى هذه النقطة من النهر، والتي تعتبر بلا قيمة اليوم. في الحقيقة فإن التركيز على الماضي يزيد عملية أبحارك ارتباكاً. فإذا كنت في منطقة هادئة من النهر وأنت تجدف بكل قوتك وكأنك في المنطقة الصخرية التي مررت بها

قبل شهر فإن هذا سيبطئ تقدمك، وربما يقلب قاربك.

إن العقبة الرئيسة أمام التقدم هي هذا التعقيد المبالغ فيه وإيلاء كثير من الأهمية لبعض الأمور، لأن إيلاء أهمية مبالغ فيها لبعض الأحداث يجعلها كالصخور البارزة من الماء، أو أحداثاً على ضفة النهر تشتت انتباهك وتجعل الإبحار الهادئ على طول النهر أمراً صعباً. إن أولِ أهمية كبيرة أو علاقةً لشيء سلبي أو أهميةً لأمر إيجابي وسيحدث الأمر نفسه، يصيبك التوتر وتفقد القدرة على التصرف.

ربما تظهر حورية جميلة من تحت الماء قريباً منك. لكنك إذا أوليتها كثيراً من اهتمامك فقدت هدوءك وانتباهك وتسببت بتحطم القارب. إن الأمر نفسه بالنسبة لتمساح بشع يسبح عبر النهر. إيلاء الأهمية للتمساح يجعلك تركز عليه، وبدلاً من إدارة الدفة بعيداً عن التمساح تتحرك باتجاهه. وهذا بالضبط نقيض ما أردته، لكنك غير قادر على التوقف عن التفكير في التمساح، تقاوم الفكرة وتصارعها وأنت طوال هذا الوقت تتحرك مقترباً منه.

إذا كان هناك شيء في رحلتك على طول نهر الحياة لا يعجبك، فيجب اعتباره غير مهم مطلقاً. وهذا لا يعني أن تقمعه أو تتجاهله. أنت ببساطة لا تمنحه أية قوة أو سلطة عليك. نعم هناك تمساح يسبح في النهر، لكنك إذا لم تهتم به، فلن يهتم بك. وأنتَ في أعماق قلبك تعرف أن هذا صحيح، وعرفته أكثر وأنت طفل. تذكر لعبة الاستغمايه، وكيف كانوا يعجزون عن إيجادك ما إن تتوقف عن الاهتمام بهم؟

وإن أحببت شيئاً أثناء رحلتك على طول نهر الحياة فهو مهم. لكنه ليس مهماً جداً. بل هو مهم فقط. فإذا أصبح مهماً جداً صرتَ عبداً له. وربما يجب علينا أن نتخلى عن كلمة مهم ونستبدلها بأخرى أكثر حياديةً مثل "مثير للاهتمام". وإذا أردت الحصول على شيء ما فحاول أيضاً أن تبقى الأمور مقبولةً من دونه أيضاً. نمط عدم الاحتياج هذا يجعل الحصول عليه أسهل بكثير. ربما تعرف صحةَ هذا أيضاً من التغزل بالجنس الآخر. أقول للمتدربين "أضمن لكم أن تحصلوا عليه أو لا" وهذا موقف "عدم ارتباط"، وهو لا يعني عدم الاهتمام، بل يعني التخفيف من حالة افتقاد الوعي.

إن إيلاء كثير من الأهمية إلى رغباتك يشكل ضغطاً وتوقعاً، وهما أمران يفصلانك في الحقيقة عما تريده. لا يتمنى ممارس صناعة الواقع ولا يحتاج أو يتوق، هو ينوي

فقط. والنية سهلةٌ سهولة القيام بفعل صغير جداً كإدارة دفة القارب إلى اليسار أو اليمين.

ارفع يدك رجاءً، هيا قم بالأمر. كانت هذه نيةً، والآن أنزل يدك وتمنَّ فقط أن ترتفع يدك في الهواء. أو اشعر بالاحتياج لرفع يدك في الهواء، أو ضع هدفاً أن ترفع يدك في الهواء. أترى؟ لا يحدث شيء. ليس للنية الصافية أية توقعات تتعلق بها، وليس فيها انتظار قلقٌ لتجسد الرغبة. وليس هناك شك أو توتر. فإذا كانت هناك أية شكوك أو قلق مهما كان حيال شيء ما فليست هذه نيةً إنما مجرد أمنية، والأمنية لا تملك القوة.

هل راودتك أية شكوك حيال رفع يدك؟ لا. لو راودتك أية شكوك حيال قدرتك على رفع يدك لما تمكنت من رفعها. تظهر الشكوك فقط عندما تبدأ ترغب بالأشياء التي ليست ضمن نطاقك أو تبدأ تركز على كيف ومتى وأين تحقق الهدف. لهذا السبب أعلِّم أن تبدأ من الغاية (كما لو أن الهدف قد تحقق فعلاً)، أو أن توجه نيتك إلى الأقرب إليك من الأشياء، أو أن تكتب قوائم نواياك دون أية توقعات مهما تكن (وبأسلوب لعوب)، وهذا كله أقرب إلى النية الصافية.

حين تتماهى مع شيء ما كما لو أنه قائمٌ فعلاً (وهي تقنية موصوفة في كتابي العوالم المتعددة للذات[1]) فإن ما يحدث في سياق مثالنا عن النهر هو ما يلي: يبدأ جسمك تلقائياً يقوم بالانعطافات المناسبة. لا يعرف عقلك الواعي ما يحدث فعلياً، أو لماذا تتحرك يدك فجأة جاعلةً القارب ينحرف يميناً أو يساراً ليدخل مسار جدول آخر. حدث هذا لأن هناك انجذاباً في اتجاه وجهة ما. لماذا؟ لأن روحك وذهنك وصلاً فعلاً إلى تلك الوجهة. جسدك الفيزيائي فقط هو من يحتاج فترة من الزمن، وهو إذاً ينجذب في ذلك الاتجاه.

كم يستغرق وصولك إلى هناك من الوقت؟ ما دمت متناغماً مع الرضا الداخلي وسعيداً مع ذلك الواقع فليس مهماً كم يستغرق هذا من الوقت. وإن كان طرح السؤال عن المدة يتضمن افتراضاً مسبقاً بأن هذا الواقع ليس حقيقياً فعلاً، هو تعبير عن عدم الثقة بقوتك الداخلية ومعتقدك. مهما يكن حلمك فهو لك لحظة تطالب به في داخلك. وبما أنه لك لتحتفظ به إلى الأبد، يصبح سؤالك متى يتحقق

١- ترجمة ونشر الأكاديمية العالمية للتنمية الذاتية، أطلبه من الموقع iAcademyPD.com

أو يحدث أو كيف أو من أين يأتي سؤالاً دون معنى.

يمكنك بدل هذا أن تتمتع بالمشاهد أثناء طوافك في النهر. يفيد شعورك بواقع نيتك وكأنه قد تحقق فعلاً في ملاحظتك لأمور لم تلحظها من قبل. ولهذا السبب ينجح تمرين التخيل بسرعة. تبدأ تظهر نبوءات وإشارات ومصادفات مظهرةً لك أي الجداول تختارها. وهي في الغالب نبوءات عن نقاط الارتكاز في مسيرك نحو وجهتك، وليست مؤشرات على الوجهة النهائية نفسها. وغالباً ما تكون هناك عدة محطات تتوقف عندها قبل تجسد الواقع المرغوب.

إن الأمر كله منوط بمدى ارتياحك للواقع الذي اخترته. عندما يصبح الواقع المختار مريحاً تماماً ومعروفاً ومألوفاً تجده يقع في حضنك. عملنا هو التخيل والشعور والاحتضان. والحياة تقوم بالبقية. والنهر يقوم بالبقية.

ليس في الإبحار في نهر الحياة سيطرةٌ ولا فقدان كامل للسيطرة، بل هو سيطرة لطيفة، ومع السيطرة الكاملة لن تتحرك إلى أي مكان في النهر بل ستقف عند جعل حياتك أكثر بؤساً. ومع غياب السيطرة نهائياً ستتحرك بسرعة لكن دون معرفة أين يمكن أن ينتهي بك الأمر)إلا أنه لن يكون مكاناً سيئاً جداً بماً أن الأنهار كلها تقود إلى الاستنارة(. إن طريقة ممارس صناعة الواقع هي ممارسة شيء من السيطرة فقط، لمسة لطيفة لتعديل الاتجاه العام لسير القارب.

إن الأمر الوحيد الأكثر أهميةً من عملية التوجيه البسيط هذه هو الحفاظ على التناغم مع النهر، والاتجاه مع التيار لا ضده، وطريقة القيام بهذا هي أن تعيد نفسك إلى التيار كلما لاحظت أنك خرجت منه. وما يفيدك في ملاحظة خروجك من التيار هو ملاّحك الداخلي أو مشاعرك وعواطفك وحالتك، ومزاجك.

إن الكتب الكثيرة سواء النفسية أو الروحانية أو المحفزة التي تطلب منك التخلص من المشاعر السيئة أو التغلب عليها مخطئة. ليست مخطئةً بالكامل، لكنها تفهم نصف المعادلة فقط. يفترض الترحيب بالمشاعر السيئة لأنها تظهر لك أنك خرجت عن التناغم مع النهر وتضع عوائق في طريق تحقيق ما تريد؟ ومن دون هذه المشاعر السلبية ستتوه أكثر، وبكلام آخر، لن تريد أن تشعر شعوراً طيباً حيال القفز في فم التمساح.

إذاً. عندما تبرز مشاعر الخوف أو الغضب أو الإحباط أو الحزن فهي تخدم كمؤشرٍ يذكرك كي تستعيد التناغم مع نهر الخير المتدفق أبداً، وهي مؤشر على أنك استدرت بقاربك وتجدف في الاتجاه الخطأ. هذا هو السبب في الشعور السيئ، وأما المشاعر السيئة جداً فمؤشر على أنك لا تجدف في الاتجاه العكسي فقط)تيار النهر أساساً هو طاقةٌ إيجابية؛ إذ ليست هناك ثنائية من الطاقة الجيدة والسيئة، هناك طاقة واحدة فقط وهي النهر(، بل إنك علقت في جزء راكدٍ أو في جزء فاسد عاصف من النهر. وكما تعلم فإنك كلما ازددت صراعاً مع هذا الجزء من النهر جرَّك إليه أكثر. وطريق العودة إلى مكان آمن هي إما الاسترخاء تماماً أو أن تختار أفكارك، أو نواياك أو فعالياتك أو محيطك التي تجعلك تشعر بحال أفضل. المشاعر السيئة مؤشر على بعض الأفكار أو الخطط أو المحيط أو شخص أو نية غير متناغمة مع النهر. الحل هي أن تجد الفكرة أو الفعل أو المحيط الذي يشعرك بالحماسة أو التجدد أو القوة.

هل يشعرك التخلي عن مشروع ما أو هدف بالسوء؟ إن كان هذا فلابد من تغيير أفكارك حول التخلي عن المشروع أو عن خططك. عليك إذاً إما أن تتخلى عن المشروع (وإذا جعلك هذا تشعر بحال أفضل فقد وجدت ما يعيد تناغمك مع النهر) أو أن تضع قائمةً من الأفكار التي تجعل شعورك أفضل حتى تجد واحدة منها تشعر بأنها المناسبة فعلاً. مثلاً إذا كانت فكرة "التخلي عن المشروع تفتح أمامي احتمالات جديدة" لا تشعرك بالارتياح فتابع بنود القائمة حتى تجد الفكرة التي تفعل. الأمر بهذه البساطة.

يساعدك هذا التمرين في العودة إلى النهر. ويمكنك بعد هذا أن تطفو وتنظر وتتمتع وتبحر حتى تصل إلى الكتلة التالية التي تغير اتجاه قاربك في الاتجاه الخطأ. مع قليل من الممارسة لن تعود إلى جرف قاربك في كل مرةٍ يظهر فيها أمر إشكالي، لهذا السبب يبدأ الناس أساساً بالتوجه عكس التيار، يرون الصخور في النهر، فهل من السليم الالتفاف حولها أم الإسراع للقفز من فوقها مع شعور عالٍ بالثقة بالنفس والمرح. ستجد نفسك في حالة الثقة التامة بالنفس والخبرة تواجه الصخور بإحدى الطريقتين، وهل تضيع طاقتك بالتوجه عكس التيار ومن ثم الاصطدام بالصخور أم تقترب من الصخور لتستدير من حولها بثقة وسهولة وتضعها خلفك. إذا ذهبت

دون خوف في اتجاه الصخور فستملك ما يكفي من الطاقة لتقفز من فوقها أو تدور حولها. يمكنك من هنا أن ترى أن التسويف بمعظمه عمل بلا جدوى. قليل من التسويف قد يسمح لك بتعديل زاوية اقترابك من الصخور، لكن أي زيادة في التسويف هي مضيعة للوقت أساسها الخوف.

ليس هناك من يجبرك على اختيار الجداول السريعة، وليس هناك من يمنعك عن استخدام المجاديف كفرامل في الجداول السريعة. يمكنك بسهولة أن تختار مياهاً أكثر هدوءاً. يمكنك أن ترى من متابعتك لهذا المثال الخطورة التي ترافق السرعات العالية. يفضل ترك هذه السرعات للخبراء، بمعنى آخر إذا كنت مبتدئاً في صناعة الواقع وتتخيل يومياً سيسرع قاربك، ومع عدم اعتيادك على المقاييس المختلفة للملاحة ونهر الحياة فقد تصطدم بصخور غير مرئية. لو أنك تسير أبطأ بقليل لن يعيقك هذا الاصطدام، وستعود إلى النهر مرةً أخرى خلال دقائق. لكن سيرك بسرعة عالية بسبب الإيجو ومحاولة إثبات الجدارة سيؤدي إلى اصطدام ربما يؤذيك ويضر بقاربك، بمعنى آخر إذا كان نمطك من المستوى الثاني فلن تمضي إلى نهر جامح من المستوى الخامس، من الآمن اختيار المستوى الثالث.

خفّف عن نفسك ولا تولِ كثيراً من الأهمية إلى أي شيء وحافظ على انتباهك مركزاً على ما هو جميل وحقيقي وبسيط. يتضمن مثال النهر كل المطلوب لتعيش حياةً بسيطة وفعالة. لكن يمكنك أيضاً استكشاف المثال لتجد المزيد من الأمور، وجوانب أخرى، وحتى أسراراً عن العالم لا تزال مخبأة. إن القصةُ الرمزية أداةٌ تقدم لك إجابات على أسئلة كثيرة، لهذا السبب استخدمت مثال النهر بحيث تتمكن من متابعة التفكير في الموضوع وتتوصل إلى رؤىً خاصة بك. جذف، جذف قاربك بهدوء مع تيار النهر، بفرح بفرح، ما الحياة إلا حلم.

نوايا الروح

من الأمثلة الجيدة التفكُّرُ في أهداف الروح (أي الأهداف أكثر راحة للروح عند تحقيقه) وأهداف الإيجو (أيها يرضيك أكثر)، مثال تبضع الثياب.

هل تذكر شراءك للثياب التي بدت مناسبةً لك لكنك فقدت اهتمامك بها بسرعة بعد وصولك إلى المنزل. تخبر نفسك بطريقة ما أنك سترتديها يوماً ما، لكنها تبقى معلقة في خزانة الثياب. وتجعلك تقول "قطعة الثياب هذه ليست أنا فعلاً".

تذكر الآن شراءك شيئاً ما أحببته ممن النظرة الأولى وبقيت تلبسه وتحبه، شيئاً أشعرك بالرضا لمدة طويلة أو قطعة الثياب التي تجعلك تقول "هذه أنا فعلاً".

قال جون لينون في أكثر أيام فرقة البيتلز شهرةً: "كلما ازددت أنت حقيقيةً بهتت حقيقية الأشياء"، وهذا صحيح حين تكون أنت حقيقياً، وأصيلاً أمام نفسك فيبدأ السحر بالعمل.

إذا اشتريت قطعة ثياب محاولاً أن تقلد شخصاً ما (من المشاهير أو شخصية في إعلان) أو إرضاء توقعات شخص ما (رئيس في العمل، أو شريك)، فمن المرجح أنك اشتريت شيئاً ليس لك. مجرد أن القطعة تبدو جميلةً بالنسبة للآخرين لا يعني أنها ستبدو جميلة وأنت ترتديها. نعيش في عالم تقليدِ الآخرين، لكن إتباع مسار شخص آخر لن يؤدي بكَ إليكَ أبداً؛ لذا عندما يجِد أحدهم قطعة ثياب شبيهةً بما يرتديه شخص من المشاهير، ورغم شعوره أنها لا تناسبه، فإن البعض يقللون من شأنهم ويخبرون أنفسهم أنهم هم من ليسوا جديرين بها.

إن شخصاً مثل هذا منغمسٌ عميقاً في توقعات العالم منه، وهو عبدٌ انجرف بعيداً عن ذاته الحقيقية. ليس حقيقةً أنك "غير جدير" أو "بدين" أنت ببساطة مختلفٌ عمن تحاول أن تكون مثلهم، وفقط عندما ترغب بأن تكون ذاتك الفريدة ستجذب نوعية الحياة التي تعتقد أن المشاهير يعيشونها. لم يصل الممثلون والمشاهير الذين يبتسمون على أغلفة المجلات إلى المكان الذي هم فيه من الثروة والصحة والجمال بسبب أتباعهم آخرين غيرهم، أو لأنهم جربوا تبني صورة مصطنعة عما يفترض أن يكونوه، أو يرتدوه. قد وصلوا إلى حيث هم لأنهم عرفوا كيف يُصرّون على فرادَتهم، وتألقوا لأنهم أظهروا الألوان الحقيقية لأرواحهم. ولأنهم تألقوا جذبوا الانتباه. قد

يبدو الأمر وكأن عليهم التزامات كبيرة وقيوداً وأن يكونوا أشخاصاً آخرين غير ذواتهم الحقيقية، لكن العكس هو الصحيح. إنهم يعيشون "أنا الحقيقية". والأكثر من هذا أنهم لا يبحثون عن مصادقة من أحد أو انتباهه أو اهتمامه، بل يشعرون أنهم يملكون ما يريدون، ولهذا يحصلون عليه. لا يعني هذا أن تصبح غنياً ومشهوراً إذا اتبعت نوايا روحك، لكنه يعني أن تزدهر، وتصبح معترفاً بك وناجحاً ومناسباً في ميدانك الذي اخترته. هذا هو ما يحدث بشكل طبيعي عندما تتدفق النفس الأعلى من خلالك.

يستمر الذهن العالمي من خلال منافذه الإعلامية بعرض ما يسمى أشخاصاً "مميزين" دون أن يخبرك أن هناك شيئاً مميزاً فيك أنت أيضاً، وأن هذا التميز هو مفتاح حياتك السعيدة. الرسالة التي يستمر الذهن العالمي بإرسالها هي "هم مميزون، وأنت لست كذلك" وهي تستنزف تميزك وتجعلك بحاجة إلى الاعتراف بك وإلى الاهتمام والحب.

تذكر وقتاً تجولت فيه في مدينة أو من متجر إلى آخر دون أن تستقر، شاعراً بعدم الارتياح، وربما محبطاً من أنك لم تجد قطعة ثياب جيدةً أو لم تستطع أن تقرر أيها تشتري. الحقيقة هي أن عدم اتخاذك لقرار هو مؤشر على أن كل الخيارات المتاحة لم تتناغم مع روحك. ولم تساعدك ذاكرة ذهنك حول ماهية الثياب الجيدة أو التي تنم عن الذوق؛ لذا وبعد بحث طويل ومتعب، وربما مرهق تقرر أخيراً اختيار قطعة ثياب، لكن دون أن تشعرك بالرضا. ما حدث هنا هو أنك قضيت طوال فترة الظهيرة غير متَّبِع مسارَ روحك، ولم تميز بين النوايا المصطنعة وبين نوايا روحك، رغم أن إتباع مسارَ روحك أسهل بكثير مما تعتقد. في اللحظة التي تلاحظ فيها شيئاً يصبح جدياً أو معقداً أو قراراً مقبلاً يجعلك تنقسم على نفسك، أدرك أنك تركت نهر الحياة (مسار روحك) وأن أي شيء تفعله من هذه النقطة فصاعداً لن يؤدي إلى نتائج محمودة، سيصنع تصرفك من هنا فصاعداً مزيداً من التخبط.

سيكون من الأفضل أن تتوقف في هذه الحالة وتأخذ استراحة وتسترخي. ليس من الضروري أن تحلل الثياب وتقضي الساعات تقارن المحاسن والمساوئ. تعلم الروح الأمورَ قبل وقت طويل من فهم الذهن لها. والذهن آلةٌ انفعالية، وأداة من أدوات العالم ليس من الضرورة إقحامها في كل شيء لتدير تفاصيل حياتك. أنت (

(الروح) القائد.

ستشعر بالتجدد بعد أن تأخذ استراحة وبأنك جاهز (هذه هي الحالة الفطرية). تدخل متجراً بسلاسة، وفي حالة من عدم التوقع، وكأنك تزور مكاناً ليس من المفروض أن تخرج منه بأي شيء، بل تتمتع بمشاهدة هذه القطع الفنية. هل يراودك التفكير ألقسري عند النظر إلى شيء جميل؟ ربما لا. وإذا بدأت تشعر بعدم الارتياح مرة أخرى عد إلى المنزل ببساطة. ليس هناك من يجبرك على إيجاد القطعة المثالية اليوم. عندما تكون مرهقاً وغير سعيد فإن قنواتك مع الروح تكون مغلقةً ولا فائدة من محاولة فتحها قسراً. اسمح لروحك بأن تختار ثيابك، وليس لذهنك المرهق. عندما تدخل متجراً لبيع الثياب بمزاج جيد تكون مدركاً لما تريد شراءه. ليس عليك أن تدقق في التفاصيل، يكفي أن تدرك ما تريده أهو حذاء أم معطف أم كنزه أو أي شيء آخر. إذا أردت قميصاً تنوي ببساطة انتقاء قميص دون شروط أو مزيد من القلق. ستجد الروح القطعة المناسبة في الوقت المناسب. وستدرك أنت أنها القطعة المناسبة لأنك تشعر بهذا، ولأن قطعة الثياب تتألقُ بشيءٍ ما تحبه. ليس بالضرورة أن تعرف سبب محبتك له. تدرك أن هذا هو ما تريد شراءه دون تردد. ليس بالضرورة أن تجبر نفسك على إيجاد أي شيء، فما تريده كائنٌ في مكان ما بانتظارك. إن هناك الكثير من الأشياء في حياتك ليس عليك أن تصنعها، بل هي تنتظر اكتشافك لها، وهي قريبة منك؛ لذا تيقظ وافتح عينيك، وإذا كنت في علاقة فلتدرك أن الشريك أجمل وأذكى مما تعتقد. دع محاولاتك لفهم كل شيء، وتخل عن محاولاتك لتكون الأذكى، ومحاولات معرفة كل شيء، وابدأ برؤية العالم بعيني روحك.

إن إيجاد قطعة الثياب تلك سهلٌ. هذا ما ستشعر به وأنت تقضي كل يوم من حياتك تقريباً تعيش حياة روحك لا حياةً مفروضةً عليك من قبل العالم. هكذا تكون الحياة السهلة غير المعقدة. يستثمر كثير منا طاقة كبيرةً في مراعاة الآخرين أكثر مما يصرفونه لمراعاة أنفسهم، يتم هذا من خلال نية طيبة لكن بشعور مضلل بالغيرية والتعاطف. ما يحدث حقيقةً عندما تظهر الشفقة تجاه الآخرين هو أنك تفقد طاقتك وتصبح بالتالي غير كفء مثلهم تماماً، وتفقد قدرتك على المساعدة. إن مساعدة الآخرين على حساب طاقتك الخاصة لا يساعدك ولا يساعد الآخرين.

إحدى طرق العالم لتشتيتنا عن أنفسنا الحقيقية هي دعوتنا لتلبية توقعات الآخرين بدلاً من إتباع الروح، وهذا مصدر لمعظم حالات الإحساس بشعور الضحية. يحاول العالم تغطية نوايا الروح بنوايا مصطنعة، بحيث تتدفق طاقتك إلى هذه الأنظمة بدل أن تتدفق إليك.

يعتقد معظم الناس أنهم محظوظون لعملهم كموظفين، وهو في الأساس ليس إلا تحصيلاً للمال لحساب شخص آخر وتحقيقاً لأهدافه، لا أهدافك. الأسوأ هو أن كثيرين يتمتعون بكونهم عبيداً للمؤسسات. يعد الحصول على وظيفة أحد أهم الأهداف الشائعة في العالم، فإذا كنت موظفاً لدى شخص ما فلست أقصد أهانتك. وإذا رغبت في دخول سباق الجرذان من التاسعة صباحاً وحتى الخامسة مساء فعليك أن تدرك أنك قادر على صناعة حياة مختلفة. من طبيعة العالم أن يستبدل الأهداف الفطرية بأخرى خارجية. وأشك في أن معظم أهدافك ليست أهدافك فعلاً. فكر في هذا.

فلنفرض أن إيجاد قطعة الثياب الخاصة تلك استغرق وقتاً طويلاً. هل بدأت تشكك في وجودها؟ هل تشك بأنها معروضة في متجر ما وتنتظر أن تجدها؟ هذا هراء. أنت تعرف أنها بانتظارك، وإذا لم تجدها في المتاجر التسعة الأولى، فستجدها في العاشر. وما الفرق؟ اشعر بالانطلاق والسعادة قبل أن تجدها، سعيداً لكونك حياً تتسكع في شوارع المدينة، وليس مهماً بعد هذا كم متجراً تزور قبل الوصول إلى قطعتك؛ لأن هذه القطعة لك ولن تهرب إلى أي مكان. وإذا اشتراها شخص آخر ولم تناسبه؟ هل ضاعت القطعة؟ لا. ستجد قطعة أخرى بانتظارك تطابق نية روحك.

كل الجهد الذي اعتقدت نفسك مجبراً على بذله لتحافظ على بقائك هباء. ليس عليك القلق من أنك أضعت نهارك لتجد قطعة ثياب، وليس بالضرورة أن تيأس إذا لم تجد تلك القطعة. لا يتم تمييز قطع الثياب التي هي «أنت» من التي «ليست أنت» من خلال التفكير بالمصطلحات المعتادة للصواب والخطأ، أو مزايا ومساوئ قطعة الثياب. لماذا؟ لأن هناك كل أشكال العوامل بما فيها البائع في المتجر والذي سيحاول إقناعك بأن قطعةً ما مناسبةٌ لك. أو أنها القطعة الأخيرة من هذا الطراز وهي فرصتك الأخيرة لشرائها. يمتلئ ذهن العالم بتوتر مصطنع ومصنّع مثل هذا.

لا يدرك البائع أي شيء عما يناسب روحك (وإن فعل فسيكون بائعاً استثنائياً). لا يعرف الذهن فعلياً أن يميز الصواب من الخطأ، بل يعيش في الغالب حالةً من التنويم على الحدود بينهما. واللطف مع الآخرين غريبٌ عن الذهن لأن كل انتباهه غارق في «أنا». يضعف هذا الذهن ويشوش رؤيته لما يحدث فعلاً. لن تتمكن من إيقاف الذهن، لذا اسمح له بالتجول هنا وهناك، فلا علاقة له بك. ودعني أقول هذا ثانيةً: لا علاقة لذهنك بك.

اسمح له بالتجول بين محاسن قطعة الثياب ومساوئها، واسمح له بسبر المخاطر أثناء استماعك لطمأنة البائع.-غارقاً في أهميته الذاتية- نادراً ما يولي الذهن اهتماماً لصوت الروح، وقبل تفكير الذهن بشراء القطعة أو عدم شرائها تكون روحك قد عرفت الإجابة. وفي اللحظة التي يتخذ الذهن فيها قراره تشعر إن كان قرار الذهن متناغماً مع الروح أم لا، لكن فعلياً وفي اللحظة التي تقع عينك فيها على شيء ما تقول الروح نعم أو لا. عندها يندفع الذهن ويبدأ بالتحليل. وفي الحالات التي يقول فيها ذهنك وروحك نعم يمكنك التأكد تماماً من أنك تنظر إلى قطعة ثيابك، وأن هذه القطعة ستحمل معها تجربةً إيجابية.

ماذا لو قالت الروح نعم، وقال الذهن لا؟ في هذه الحالة يمكنك شراؤها لكن يجب عليك معالجة بعض الشكوك. الخيار الوحيد المحدّد هو أن تقول روحك لا وتشتري القطعة على أي حال. ربما يقول ذهنك أنها مناسبة وعملية أو زهيدة الثمن أو أرخص من شيء آخر، لكنك إذا لم تحبها فعلاً فلن تجلب لك الحظ.

إن المسار المثالي هو أن يتشارك ذهنك وروحك في قول نعم، هذا هو مسار المقاومة الأقل وهو يثمر أفضل النتائج، وإذا كنت تشك أنها ليست لك، بغض النظر كيف تبدو الأمور، وبغض النظر عن النصيحة التي يقدمها لك الآخرون، ليس هناك من يعرف ما يناسب روحك أفضل منك. إذا وجدت نفسك تحاول إقناع نفسك فالقطعة ليست لك، ويمكنك أن تعود لتقرر إعادة القطعة للمتجر. ليس بالضرورة أن تجد قطعة الثياب التي هي لك فعلاً في المتاجر الغالية، ومنذ انتشار «ثقافة الدفع» والوهم الذي رافقها من المكانة الاجتماعية وأسماء الماركات العالمية التي ارتبطت بالذهن العالمي الذي لا تعيره الروح أدنى اهتمام. لكن حتى لو وجدت قطعة ثيابك في متجر فاره فتذكر أن «قلة المال» هي وهم آخر صنعه ذهن العالم وأنك

تملك الفرصة لتدرب تركيزك على عدم النظر إلى المال بل إلى ما تحبه فعلاً.

ومن خلال نظرك إلى ما تحبه فعلاً (بدلاً من المال) يتدفق المال إليك تلقائياً. قد يعني هذا أن تشتري قطعة الثياب من مكان غير متوقع ويأتيك المال من مكان غير متوقع لتغطية النفقة، ليس لأنك كنت تركز على المال بل لأنك اتبعت التيار.

ينطبق مثال قطعة الثياب هذا على أي شيء في الحياة. تدخل متجراً (الحياة) لتلقي نظرةً، وتبدأ دون تحضير المهمات الكبيرة التي تحتاج إلى تنفيذها أو البحث عن شيء ما (الحاجة). تتخلى عن توقعاتك للوصول إلى هدف معين. لديك صورةٌ عامةٌ لما تريده، لكنك لا تتوق إليه لأنك تعرف أنه بانتظارك في مكان ما وستجده عندما تكون أنت جاهزاً له، أنت مرتاح. في اللحظة التي يتخذ ذهنك فيها قراراً تحقق من شعورك تجاهه. إن شعورك في لحظة اتخاذ القرار هو دائماً أداة موثوقةٌ للنجاح في هذا العالم. ما إن تدرك هذا حتى تصبح حياتك كلها بسيطةً وتجد أن قراءة هذا الكتاب آتت ثمارها.

لا حاجة إلى التخطيط الصارم ما دمت تثق بنهر الحياة وتختار بلطف، وتطالب بما تحب. لا حاجة إلى تمرين عملي على هذا التمرين، يكفي أن تجربه في تسوق الثياب. ربما يفكر بعض القراء «ربما يكون هذا سهلاً عند شراء الثياب، لكنه أصعب بكثيرٍ عندما يتعلق الأمر بالعمل أو العلاقات أو الصحة أو الروحانية»، لكن رؤيته صعباً هي جزء من الوهم نفسه. أي شيء «صعب» أو معقد هو مؤشر على أنك لست ذاتك الحقيقية. إذا كان شيء ما فطرياً بالنسبة لك فلن يتضمن معاناة وصعوبة. كل «مشاهد الفيلم» التي تشاهدها في تجربة حياتك اليومية هي أمثلةٌ على علاقتك بروحك، وتلبية رغباتك الحقيقية هي أسهل بكثير مما تعتقد.

تذكر أنك إذا قاومت الأشياء الصغيرة، فإنك تقاوم كل شيء، وإذا قدَّرت شيئاً صغيراً، فأنت تقدر كل شيء. لماذا؟ لا تميز الأبدية بين «صغير» و«كبير». فإذا قاومت غسل الأطباق، فأنت في هذه اللحظة تطلق تلك الطاقة إلى العالم، وهذا أنت وهذه ماهية كل شيء. وإذا تمتعت بغسل الأطباق وأحببته أطلقت هذه الطاقة إلى العالم وستستقبل الحب عائداً إليك طوال يومك.

النية الناعمة

كلما زادت قوتك قلَّ الجهد الذي تحتاجه لتسمح للأمور بالحدوث، وقد طبقت في حياتي الخاصة ما أسميه "اللمسة الناعمة" التي تتضمن فعل الأقل والتخطيط الأقل والعمل الأقل، وبدلاً من كل هذا أكون وأختبر وأسمح بالمزيد. السبب في عدم تشوقي لتعليم التقنية لطلابي في هذا الفصل هو أنني وجدت أن الأمر بالغ البساطة بالنسبة للبعض، وهو يتألف من كتابة نواياك بشكل دوري. وهذا كل شيء.

تخيل الآن شخصاً ما يحضر واحداً من دروسي مقابل مبلغ مهم من المال، متأملاً أن يجد التمكين والارتياح والتحرر. وأنا أقول: "حسناً. يكفي ببساطة أن تكتب نواياك. هذا كل ما تحتاجه لتعيش الجمال والنجاح والثروة والعافية والصحة والحب والسعادة لبقية حياتك" يبدو أمراً مبالغاً في بساطته أليس كذلك؟ اعتقدت هذا أيضاً حين سمعت الفكرة لأول مرة قبل اثني عشر عاماً، تجاهلت لسذاجتي هذا الكلام ومضيت أستكشف، وأدرك الآن أنني ببساطة أسأت فهم الطريقة.

يتحدد ما تختبره في واقع حياتك من حيثُ يذهب انتباهك دائماً، ومن هنا فإن ما تقوله وتكتبه يومياً عما تحب ولماذا تحبه يضع انتباهك في الاتجاه المناسب.

تقوم بترشيح انتباهك من خلال كتابة تفصيلاتك يومياً، بحيث تعمل إرادة حقل الكون على الانتقاء من قائمتك تلك وتحقيق كل ما هو متوفر ويسهل تجسيده. هذا هو صناعة الواقع بالإرادة الإلهية، وهنا تترك لربك ما يهبه لك وما لايعطيه وكيف ومتى.

إذاً فأنت توصي بوضع قوائم للأهداف أخيراً؟

لا. تختلف تقنية النوايا الناعمة اختلافاً جذرياً عن قائمة الأهداف. توضع قائمة الأهداف مع افتراض مسبق حول شيء تقوم به بين حين وآخر فقط، ثم تحققه وتضع قائمةً أخرى. توضع قوائم النوايا أسبوعياً أو حتى يومياً. تستند قوائم الأهداف إلى نمط التفكير الخطي التقليدي، أما قوائم النوايا فليست مكتوبة انطلاقاً من فكرة أن هذه النوايا ستحدث في المستقبل، لكن عليَّ أن أفعل هذا وذاك أولاً لكي أصل إلى هدفي. تستند قوائم النوايا إلى مفهوم مختلف، وهو أن الفكرة وليس الفعل هي سبب الواقع. تخدم قوائم النوايا في العمل على السبب (الفكرة، الانتباه) بدلاً من

الأثر(الفعل، الأغراض المادية والأحداث). الفعلُ تسلسلٌ طبيعي للفكرة.

إن مهمتك هنا هي مناغمة أفكارك مع رغبات روحك وأما الباقي فيحدث من تلقاء نفسه (تقريباً). ترسلُ نبضاتِ الأفكار ويستجيب حقلُ طاقة الكون بأن يعكس أفكارك حياةً. أنت تشعُّ وتشعُّ الحياة بدورها. إن مفهوم الهدف كما يقدمه المجتمع يصنع انفصالاً مصطنعاً بين اليوم والمستقبل، (وتجدني مع ذلك أستخدم كلمة «هدف» أحياناً لأنها الكلمة الأكثر انتشاراً).

ولا يوجد مثل هذا الفصل في الوعي (الذي هو سبب الواقع). مؤكد أن الأمر قد يستغرق بعض الوقت حتى تتحقق أحلامك، لكنك لست بحاجة إلى أن تضيف إلى دورة الزمن هذه بتفكيرك أن هدفك هو شيء سيحدث في المستقبل؛ لذا فأنت لا تضع قوائم نواياك بحيث تتضمن أن يحدث شيء ما يوماً ما، بل بحيث أن يحدث شيء ما الآن في داخلك. ولأن التغير يحدث في الداخل يمكنك أن ترى العالم الخارجي وهو يستجيب له. ما العالم الخارجي إلا انعكاس لعالمك الداخلي. وكل شيء يحدث في الحقيقة ضمن الوعي، وليس هناك ما هو «في الخارج».

كل ما عليَّ فعله إذاً هو كتابة رغباتي وستتحقق؟ متى؟ وكيف؟

لا. ليس الأمر هكذا. عندما تكتب قوائم نواياك تقوم بهذا في شيء من المرح، وبروح اللهو والخفة، دون توقعات ودون إيلاء كثير من الأهمية للنتائج. يتضمن التوقع فصلاً بين الآن والمستقبل، ويتضمن انتظارك لحدوث شيء ما بدلاً من التمتع اليوم؛ لذا فأنت تكتب ما تود أن تعيشه، وما تنويه لكن ليس بالضرورة أن يحدث أيٌّ من هذا، وتبقى حياتك رائعةً من دونه.

يتضمن الاحتياج انفصالاً عن موضوع الرغبة، ولهذا أسميها قوائم النوايا لا قوائم الأمنيات. انوِ ما تريد لكن كن في الوقت نفسه سعيداً من دونه. إن مهمتك الوحيدة هي أن تحدد ما تود الحصول عليه أو تكونه أو تفعله. ومهمة الحياة أن تمنحك إياه. ستفاجئك الحياة فيما تقدمه وكيف. عندما تمارس هذا الفن لا تسأل كيف ومتى وأين تتجسد نيتك، تعيق أسئلة كيف ومتى وأين تيار الطاقة لأنها تصنع انفصالاً مصطنعاً بين هنا والآن وبين مكان آخر. عند القيام بالعملية التقليدية للتخطيط للأهداف تسأل كيف ومتى وأين تنجز شيئاً ما، لكن هذه القواعد لا تنطبق هنا. وما إن تدخل أسئلة كيف ومتى وأين في اللعبة حتى تظهر النوايا المعاكسة والشكوك، أما

حين لا تكون لديك توقعات حول التجسد أساساً بل هو مجرد قولك بمرح "سيكون من اللطيف أن يحدث هذا" فليس هناك مكان للنوايا المعاكسة.

هل أصوغ عبارة نيتي إذاً في صيغة الزمن المضارع؟

استرخ. أنت من يحدد المناسب من غير المناسب. وهذه تقنية تمارس بقلب مرح ويشعر بالخفة، وليس من مكان للقواعد الصارمة. لا يمكنك ارتكاب أخطاء في تطبيقك لها. وحتى الاهتمام الزائد بصياغة العبارة هو مؤشر إلى أنك لا تأخذ الأمر بمرح وخفة. وبما أن هذه الممارسة تتم دورياً فستحظى بفرص كثيرة لصياغة عبارتك وإعادة صياغتها في صيغة الحاضر أو الماضي)وكأنها حدثت فعلاً(، لكنني أستخدم أحياناً واعتماداً على مزاجي أشياء مثل "أريد" و"أود" و" لن أمانع إن...". أن تريد شيئاً ما يتضمن انفصالاً لكنه في بعض الحالات قد يمارس "اللمسة اللطيفة" في وقتها. والأغلب أن أستخدم "لديَّ" أو "أنا" أو "أكون". وحين أكون في مزاج المؤمن خاصةً أستخدم الزمن الماضي للتعبير و"أتذكر" شيئاً أملكه فعلاً وقد تحقق.

يفيد هذا في تحرير الذهن من التفكير الهادف والتوقع والعقبات المشابهة. ومن الطرق الأخرى لتجاوز انقسام الذهن استخدام "أقدِّر" أو "أحب" في التصريح عن النية. لا يتضمن التقدير الانفصال الذي تتضمنه عبارة "أريد". ولهذا السبب أضيف غالباً قوائم التقدير إلى قوائم نواياي، فأكتب أموراً أنا ممتن لها، وشاكر لها وقد تجسدت في حياتي مسبقاً. يخدم هذا في إبطال الفارق الفاصل بين الواقع والمخيلة. ومن خلال التقليل من الفرق بين ما أود حصوله وبين ما هو قائمٌ فعلاً أدرب ذهني على قبول ما كان في السابق غير واقعي.

لكن أليس عليَّ أن أشعر به لكي يتجسد؟

تتضمن "اللمسة الناعمة" عدم بذل جهد كبير في هذا بل مجرد التمتع. وصحيح أن إيجاد شعور الفرح في جسمك يعادل إرسال نبض طاقيٍّ إلى الحقل، وأن هذه الطاقة تؤتي ثمارها. تصل إلى هذا الشعور بالتحديد الواضح لنيتك. لكن ليس عليك أن "تشعر بشيء ما" دائماً. حققت بعض أفضل نتائجي دون أية شروط أو متطلبات مسبقة، لكن إذا كان هذا الأمر بسيطاً بالنسبة إليك يمكنك تقوية مشاعرك (حقل طاقتك) بالسؤال عن سبب رغبتك أو نيتك تجاه شيء ما والإجابة

على السؤال. غالباً ما يضعف الشعور عندما تسأل كيف ستحصل على شيء ما، أو متى تحصل عليه أو أين.

أنصت ملياً إلى جسدك وستلاحظ كيف تعمل هذه الأسئلة غالباً (وليس دائماً) على إضعاف نيتك (والاستثناء هو عندما يكون واضحاً جداً كيف ستحصل على شيء ما، ثم تعمل "كيفَ" على تقوية النية). أن تنوي شبيه بأن تطلب شيئاً ما عبر الانترنت، والذهنيات العصابية فقط هي من توقف نشاطاتها اليومية كلها انتظاراً للمنتج الذي طلبته أو تحتاج إلى معرفة تفاصيل كيف ومتى وأين يتم تسليم طلبها. لا نفعل هذا عندما ننوي لأننا نعرف أننا قد طلبنا ما نريد، وانتهى.

أضيف السبب لماذا إلى بعض النوايا. وأفعل هذا بخاصةٍ مع البنود التي بقيت على قائمتي لفترة طويلة (أشياء لم تتجسد بعد) "أود الحصول على هذا لأن ..." و"أعتقد أن بإمكاني الحصول على هذا لأن..." هذا يقوي الفكرة ويكثفها لتصبح معتقداً. وكلما زادت الأسباب التي تجدها للحصول على شيء ما زاد احتمال إيمانك بحصولك عليه. تخيل الفكرة وكأنها سطحٍ الطاولة والأسباب هي القوائم التي تقف الفكرة عليها، وترتكز إليها. قوائم نوايا إذاً هي في الحقيقة مزيج من قوائم الامتنان وقوائم التقدير وقوائم لماذا-لأن وتصريحات عن نوايا صافية.

هل يجب أن أكون حريصاً في نيتي؟

ليس عليك أن تكون حريصاً جداً مع تقنية اللمسة الناعمة، لأن الحقل لا يجسد إلا ما يتناغم مع روحك وما يناسب الوقت الحالي. ويوصى أن تمزج في القائمة نفسها بين الصغير والكبير، وبين الواقعي وغير الواقعي، والعادي والخيالي. وذلك لكي تبطل الانفصال المصطنع. ولا أعني بـ "غير الواقعي" النوايا التي لا تتناسب مع مسار روحك مثل "أنا رئيس الدولة" بل أشياء تذهلك فعلاً أو تثير اهتمامك. كما لن تنوي للآخرين لأن لست قادراً على صناعة واقع الآخرين. لكن بمقدورك أن تنوي لخير الآخرين بأن تتمنى لهم العافية ضمن قائمة نواياك أو تتمنى لنفسك أن تختبر الحياة مع هذا الشخص بطريقة معينة.

لكن أليس من الأفضل التركيز على أمرٍ واحد أو اثنين منه على قائمة طويلة؟

بالنسبة لكتاب تقنية صناعة الواقع في الفصل الأول، فإن اختيار أمر واحد

أو اثنين للتركيز عليهما يعتبر مناسباً. وهذا أسلوب يفترض أنك أنت المصدر الوحيد للطاقة. لكن أسلوب قائمة النوايا يتضمن "مصادر وقوى عليا" للطاقة. وأنت تكتب أشياء كثيرةً ويختار المصدر الأعلى أي هذه الأشياء يثمر. يساعد هذا التوسع في التركيز على أشياء كثيرة مختلفة، في التقليل من تعلّقك بنيّتك، أو استمرار تفكيرك فيها (التوقع). لا تضع البيض كله في سلة واحدة. فإذا لم يتجسد أمرٌ تجسَّدَ آخر، لكن الغاية الرئيسة من هذا ليست النتيجة في حد ذاتها، وليس التجسد، بل قدرتك على تركيز أفكارك في الاتجاه المفضل وكونك مدركاً لنواياك يومياً. يمكنك أن تعيش حياتك كيفما اتفق وتترك للعالم أن يحدد نواياك، أو يمكنك أن تقرر. وتقرر أثناء هذا التمرين أين تذهب أفكارك. من الآثار الجانبية الأخرى هي أنك تصبح مدركاً لحقيقة أنك قادر أن تنوي أي شيء. ويمكنك حتى أن تنوي كيف تريد لنواياك أن تتجسد.

لا تُصرف معظم الطاقة على الأشياء الكبيرة في الحقيقة أو الأهداف الكبيرة، بل على الاضطرابات الصغيرة الكثيرة خلال يومك المعتاد. إن نية أن تكون غنياً أو أن تحظى بمغامرات جنسية ليست مناسبة أثناء قيادتك لسيارتك من مكان إلى آخر. وهناك نوايا صغيرة أكثر ملائمة لهذا الجزء من نهارك مثل "قيادة آمنة، وحركة سير سهلة، الوصول مع شعور بالانتعاش والاسترخاء" تمهد هذه الأفكار لهذه الرحلة أو لرحلات قادمة فلا تعود تحتاج إلى التعويض بفعل الكثير مما تفعله عادةً.

إن معظم أفعالنا تعويض عن أفكارنا السيئة السابقة أو الإخفاق في تحديد نوايانا. إذا كنت في مزاج سيء أثناء قيادتك للسيارة بسبب ازدحام الطرقات وأصبت بصداع، فسيكون أمامك الكثير لتفعله، شراء دواء مسكن من الصيدلية، وكوب قهوة لتتيقظ، وتغيير ثيابك لكثرة ما تعرقت وغيرها. لم يكن كل هذا ليحدث لو أنك استغرقت بضع ثوانٍ لتحدد ما تفضّله ببساطة. ليس الحديث هنا إذاً عن النوايا الكبيرة بل عن الوصول إلى فكرة أن بمقدورك أن تنوي أشياء معينة.

ما زلت اليوم أتلقى رسائل من أشخاص (يفترض بهم أنهم تعلموا فن النية) وأرى في رسائلهم عشرات الفرص للنية في فقرةٍ واحدة ومئات النوايا التي تقدم

نفسها في رسالة واحدة. لكن يبدو أن أصحاب هذه الرسائل لا يلاحظونها. يبدو

أنهم من أصحاب الرأي القائل "هكذا هي الأمور" دون أن يوجهوا فكرةً واحدةً إلى أنهم قادرون على وضع نوايا أخرى مختلفة. ماهي جدوى التعبير عن المشكلات دون التصريح في الوقت نفسه عما تريده بدلاً عنها؟ ليست هناك أية فائدة. ليس في هذا أي منطق من منظور الروح. سيكتب البعض إلي قائلين "مشكلتي هي...." ولو أنني أريد تعليم هذا الشخص عن النية لأجبته "نعم؟ وإذاً؟" وإذا لم يفهم الأمر فسيجيب بشيء من قبيل "إذاً ماذا أفعل؟" وسأجيبه "كيف لي أن أعرف ما عليك فعله؟ بخصوص المشكلة التي تتحدث عنها. ما الذي تنويه؟" وكما تتخيل يحتاج الناس كثيراً من الممارسة لتغيير نواياهم.

ما علاقة هذا بقائمة الواجبات، والخطة الأسبوعية والمذكرات؟

تم تكييف الناس للنظر إلى ما كان وما هو كائن، ولهذا السبب يستمرون في جذب المزيد مما كان ومما هو كائن في حياتهم. الغاية من قوائم النوايا هي تحريك سوء التواضع هذا قليلاً. ولأن الانتباه قد تكيف لملاحظة ما كان وما هو كائن فإن التغيير يحصل ببطء شديد. إن عملية غسل الدماغ مكثفة وهي تشمل المدارس والأديان والوسائل الإعلامية والثقافة والأدب وحتى "الروحانية" ولا يمكن تغييرها إلا بالممارسة المنتظمة. إن وضع قوائم الواجبات والخطط والمذكرات أفضل من لا شيء لأنها تتضمن كتابةً واعيةً وتفكيراً، لكن قوائم الواجبات تركز انتباهك على الالتزامات وتوقعات العالم منك، وليس على نوايا روحك، وهي تشير في معظمها إلى أمور ومهمات "يفترض بك" الاهتمام بها. ليس هناك من خطأ في إدراج بعض المهمات في قائمة نواياك. لكن قائمة الواجبات لا يجب أبداً أن تحتل جزءاً أساسياً من قائمة النوايا، وهناك طريقتان ذكيتان لإضافة المهمات الإلزامية والواجبات إلى قائمة نواياك:

-1 التعبير عن النتيجة المرجوة من الواجب (وبدلاً من كتابة "يجب أن أذهب لإصلاح السيارة" تكتب "تم إصلاح السيارة بكلفة مناسبة وكل شيء على ما يرام"). ربما يؤدي هذا إلى تنفيذ قائمة الواجبات من قبل شخص آخر غير متوقع.

-2 من خلال التوجيه المحدد لقائمة الواجبات إلى الكون، وكأنها أمور يفترض بالكون تنفيذها لك. نعم ليس عليك القيام بكل شيء بنفسك، فبعض الأمور تُنجز بشكل عجيب، كما ستكتشف.

ينتهي الأمر بالأشخاص الذين يضعون قوائم الواجبات وهم في حالة إحباط لأن القائمة تبدو بلا نهاية. وكيف تنتهي؟ كل ما تركز انتباهك عليه يزيد. فإذا أدرجت أعمالاً في قائمتك فلا تدرج إلا ما تحب فعله، أو قم بصياغة هذه القوائم بحيث تتضمن النتيجة.

تركز المذكرات على الماضي وتصنع المزيد مما سبق وإن عشته، عندما تتذكر شيئاً تتفتح له أو لحدوث شيء مشابه له مرةً أخرى؛ لذا عندما تكتب في مفكرتك فمن المفيد أن تبقى مدركاً لمحتوى ذهنك والمهم بالنسبة لك. إذا أصريت على متابعة كتابة مذكراتك على الرغم من هذا الفصل فشدد على الذكريات الجميلة. ويمكنك إذا أردت أن تنشئ بضع "ذكريات متخيلة". وسيكون في هذا ممارسة جيدة لصناعة الواقع. لكن إذا كنت شخصاً ممن يتمتعون بالكتابة كثيراً فسيكون من الأفضل أن تكتب سيناريو فيلم متخيل أو مجموعة مشاهد أو قصصاً تحب أن تعيشها، وكأنها حدثت فعلاً.

تعد الخطط الأسبوعية والشهرية مقبولة، لكنها مرةً أخرى أفعالٌ ذات توجه واقعي. وإذا أصريت على التخطيط الأسبوعي، أو احتجت إلى تحديد سياق لعملك فابدأ على الأقل بتجديد هدف (النتيجة النهائية) ولماذا تريد الوصول إليه (المحفز) ومن ثم مارس عملك انطلاقاً من تلك الأفضلية. إن هذا أكثر فعاليةً بكثير من البدء انطلاقاً من قائمة مهمات.

هل عليَّ كتابتها؟ ألا يمكنني تكرارها كتوكيدات؟

إن تكرار التوكيدات مثل (أنا غني، أنا غني، أنا غني، أنا غني) هو من تقنيات التفكير الإيجابي التي لا علاقة لها بتقنية قائمة النوايا. يحدث كل يوم شيءٌ جديد يبدو أصيلاً وصائباً، وتتغير نواياك تغيراً طفيفاً كل يوم. وبنتيجة التجارب الجديدة تصبح نواياك محددة أكثر، وأكثر عموميةً ومختلفةً عما قبل. ومن المهم اختيار التعبير والصياغة اللغوية الإيجابية والتي تبدو أصيلةً أيضاً.

إذا اخترت نوايا أبعد مما تطلبه روحك (أنا رئيس الدولة) فأنت تهدر طاقتك. تكرر بعض النوايا نفسها يوماً بعد آخر لكن طريقة صياغتها أو بعض تفاصيلها قد تتغير. كتبت بالأمس في قائمة نواياي أنني أريد أن أزيد مبيعات كتبي. وأكتب اليوم أن مبيعات كتبي تضاعفت. ربما عبرت أمس عن نيتك في الالتقاء بشخص

ما، والتقيت به، لكنك تدرك الآن أن نيتك ليست اللقاء به بل قضاء وقت ممتع معه أيضاً، لذا تعيد صياغة النية.

إن مزيج الإيجابي والواقعي في الوقت نفسه هو أكثر أشكال النية فعالية. فأنت تنظر إلى ما قد يتجسد على أي حال، وإلى أمور تؤمن بها إلى درجة ما، وتنويها.

لا يكون الأمر أبداً متعلقاً بالسيطرة على الذهن أو السيطرة على الأفكار كما يعلِّـم البعض. بل يتعلق بالتوجيه اللطيف لها من خلال كتابة ما يحسن شعورك، ويحسن حالتك العامة. لماذا؟

إن ما تشعر به يحدد الأفكار التي تجذبها وتراكمها. ومن الأسهل تحسين العاطفة التي تجذب 100.000 فكرة مماثلة من محاولة التفكير بكل واحدة منها على حدة، بالتالي لن يستهدف الحكيمُ التفكيرَ الإيجابي الذي هو مهمة شبه مستحيلة، بل يستهدف شعوراً إيجابياً. ليست هناك قواعد صارمة (ولا حتى المذكورة هنا) حول كيفية الكتابة وماذا تكتب مادامت كتابتك تحسِّـن تردد طاقتك (مشاعرك).

لكن إذا لم يكن هذا تفكيراً إيجابياً فعلاً، فكيف أتعامل مع التفكير السلبي الذي يستمر بالظهور؟

تعيد صياغة تفكيرك السلبي لتستبدله بما تريده، هكذا تستفيد منه. يمكن للأمور السلبية التي تظهر أن تندرج فوراً ضمن قوائم نواياك؛ فكل مشكلة هي أيضاً رغبة. ومن أكثر الأخطاء التي أرى الناس يرتكبونها تسميتهم للمشكلات من دون نيَّـــة بديلة. وهم بهذا المنطق عملياً ينوون السلبي. يبدو هذا جنوناً لكنه يحدث. إن المشكلات والسلبية هما جزء طبيعي من الحياة على كوكب الأرض، ولها غايةٌ هي السماح لنا بالتحديد الواضح لتدفق طاقتنا وتشكيلها.

إن كل مشكلةٍ هي فرصةٌ ذهبيةٌ للتصريح عن نوايانا بوضوح أكبر. وفي التدفق الطبيعي للأمور يحدث الأمر كما يلي: تظهر مشكلةٌ، ومن هنا تظهر نية، ومنها تصنع تجربة. فإذا لم تكن راضياً عن تلك التجربة تقوم بتحديد نيةٍ جديدة أو تعيد تحديد النية، وانتهى الأمر.

إن الخطأ الذي يرتكبه البعض هو أنهم يختبرون أمراً سيئاً، ويحددون نيةً وإذا اختبروا أمراً سيئاً مرةً أخرى، لا يعيدون تحديد نيتهم يعتقدون أن المشكلة قد ربحت

المعركة. ثم يضيعون أياماً أو شهوراً وهم يسبرون غور المشكلة.

لكن بقدر ما أعرف فإن هناك:

تجربة.

نوايا جدية تنبع من تلك التجربة.

تجربة.

مزيد من النوايا.

تجربة.

نية.

وهكذا إلى الأبد. لا تنتهي اللعبة أبداً، ويمكنك بهذه الطريقة أن تحدد من أنت بدقة أكبر فأكبر. مع الوقت تستبدل الحقائق القديمة دائماً بأخرى جديدة. لكن السلبي يلحُّ، وتجد نفسك تتعامل مع شيء ليس سلبياً فعلاً، لكنه يسمى سلبياً. يحتاج منك تفحصاً، وهو يدعوك لمصادقته، وفي هذه الحالات يمكنك أن تكتب عن المشكلة وتستجوبها حتى يتوضح تماماً ما يجري في كواليس المشهد، ويتوضح سبب تمسكك أنت بهذه المشكلة.

مع سيطرتك الخلاقة التامة على تجربتك، لا داعي لتشيح عن السلبي. بل يمكنك أن تعانقه، وترى ما يعنيه لك، وتتفحصه من موقع الفضول وتتحرر منه بتحديد ما تريده بدلاً منه.

هل عليَّ فعلاً أن أقوم بهذا كل يوم؟

لا. تذكر أن ليست هناك قواعد. إن القيام بهذا يومياً هو من التوصيات للمبتدئين ولمن هم في حالة سيئة جداً. يمكن للمحترفين أن يتركوا أسبوعاً يمر قبل أن يضعوا قائمة النوايا التالية. أما أنا شخصياً فأحدث قائمتي أسبوعياً بغض النظر عن حسن سير الأمور. عندما تكون ضمن التيار والأمور تسير سيراً حسناً، يستدعي هذا سهولة أكبر في الاستمرار كونك ضمن التيار (الشبيه يجذب شبيهه) ستحتاج انتباهاً أقل. لكن حتى مع قلة نواياك في أيام الخير إلا أن النوايا تتجسد بسهولة في الأوقات الجيدة.

قد لا يضع البعض نوايا جديدة لأنهم لا يريدون إحداث اضطراب في مجرى الحياة. والبعض لن يرغب أن ينوي كثيراً لأنه يخجل بسبب الإدراك والتغيرات التي ترافقه. من المقبول والبشري أيضاً أن تضع بعض الفرامل أمام التغيرات.

تعهدت شخصياً أن أقوم بهذا طوال عمري لأنني أؤمن بأن الإدراك يصنع الفرق كله. هناك فيضٌ من الأفكار يومياً من الانترنت، ومن الناس، ومن التلفاز ومن الجيران، ومعظم الأفكار مطروحة أمامك ولا علاقة لها من قريب أو بعيد بمسار روحك؛ لذا ومن خلال الممارسة الدورية المتعمدة للنية أبقى على تماس مع الروح والحدس. وإذا لم ترد حياة جيدةً فلا تفعل هذا. لكن مع فهمك أن عالمك الداخلي هو السبب في عالمك الخارجي ستزداد تشوقاً لاستخدام هذه الأداة. ومع معرفة صناعة العالم لن يمكنك الانتظار حتى تضع قائمتك التالية، وأما وصف هذا بالصعوبة فهو دليل على عدم استيعاب فكرة أن كل شيء يصبح أسهل حين تضح الأفكار وترتب وفق أولويتها. كل ما اختبرته من قبل بدء من فكرة.

من أخطاء المبتدئين الاتكاء على أمجادهم، فمجرد أنك نجحت في تجسيد أمر كبير لا يعني أن البقية ستصنع من تلقاء نفسها. وأوصيك بالاستمرار في النية المقتصدة حتى بعد أن تنجح في تحقيق عدد من أحلامك. من الممتع أن تتقدم أكثر فأكثر.

إن العمل على الأساس الذي تستند إليه الأشياء كلها)الفكرة(يجعل كل شيء آخر سهلاً. لن تعود بحاجة إلى الآخرين ولتغيير آرائهم أو طريقة عيشهم. ولن تعود بحاجة إلى تغيير العالم. ولن يكون ضرورياً أن يتكيف الآخرون مع رؤيتك للأمور. إن صناعة العالم مكاناً للتنوع، وكل شخص فيه يختار بانتباهه أي جزء من هذا التنوع ينتقي لنفسه. هناك آخرون لا يملكون ما يفعلونه أمام ما يختبرونه في حياتهم، ستجذب مزيداً مما تريد، وسأنهي هذا الفصل لأن من المفيد أكثر أن تكتب نواياك بدلاً من قراءة نواياي.

تجارب في التجسيد

وصفت كثيراً من تجاربي الشخصية مع السحر التجلي في كتب أخرى، ويخدم هذا في أن يقدم للقارئ مزيداً من الأمثلة عما هو ممكن فعلاً في الحياة لأننا ننسى بسهولة. وقعت هذه الأحداث كلها معي شخصياً وكما أصفها تماماً. وإن اختبارك للسحر أو لأي شيء اعتبرته من قبل مستحيلاً يزيد من ثقتك بنفسك ويقلل من حاجتك إلى الدليل أو القبول من الآخرين أو من السلطات المسؤولة. سأركز على أحداث وقعت بين عامي 2005-2010 (أموري المالية والصحية والعلاقات والأهداف الروحانية كانت قد تحققت قبل 2005، لذا لن أخوض في الأمور العادية كثيراً، رغم أني أوصيك باستهداف أمور دنيوية كالمال والحب والصحة أولاً قبل أي شيء آخر).

تحفة الأتلانتس

(تم تغيير أسماء المواقع لحماية خصوصية الأشخاص الضالعين في الحدث)

أضيف أحياناً أموراً "مستحيلة" إلى قائمة نواياي، أحدها كان قبل بضعة أسابيع :"عزيزي الكون. شكراً لأنك جعلتني أرى تحفة من الأتلانتس لم يرها العالم بعد". لم يكن لدي أية توقعات تخص حدوث هذا، لكنه بدا أمراً ممتعاً فكتبته. إن الاحتمالات التي خطرت لي هي أن مدينة الأتلانتس الغارقة تحت البحر ربما لم تكن قائمةً أساساً، لكن طرق الكون في الإثبات غامضة.

بعد أسبوعين كنت قد نسيت نيتي هذه عندما تلقيت رسالة الكترونية من شخص لا يملك أدنى فكرة عن نيتي، ولا يعرف حتى إن كنت أهتم لأمر الأتلانتس. أرسل إلي صورة لإناء وجده الغواصون بالقرب من شاطئ لونغ آيلاند قبل أكثر من 100 عام في الأيام التي كان الغواصون يرتدون الخوذة الثقيلة. انتهى الأمر بهذه التحفة في متحف مدينة نيويورك دون أية إشارة أو دليل عنها أو من أين أتت. عندما أفلس ذلك المتحف حصلت إحدى الموظفات على هذه التحفة.

أورثت هذه الموظفة تحفتها هذه إلى ابنها، وابنها هذا هو الذي اتصل بي وأرسل صورة التحفة. شرح لي أنه أخذها إلى أكبر المزادات في الولايات المتحدة الأمريكية وإلى الجامعة المحلية لكن أحداً لم يتمكن من تقدير قيمتها أو مصدرها أو يتعرف

إلى اللغة المحفورة عليها.

إن لم يتمكن خبيروا المزادات من تقدير قيمتها فهذا يعني أنها خارج إطار واقعهم، ما يعني أنها إما زهيدة القيمة جداً أو باهظة. ومن خلال الصورة التي شاهدتها قدرت أنها باهظة الثمن. تألفت من عدة طبقات "عمرية": لون أخضر وبرونزي وذهبي. بدت قديمةً للغاية ومع ذلك سليمةً تماماً. أكدت الجامعة المحلية أن الكتابة عليها لا تعود إلى أية لغة معروفة، ولذا فقدوا اهتمامهم بها. ولابد أنهم قالوا "إذا لم تكن معروفة لخبرائنا فهي مزيفة".

خطر في بالي أخيراً أن هذا مرتبط بنيتي التي أطلقتها قبل أسبوعين. شعرت بقشعريرة من الإثارة، ما هي احتمالات تجسد هذه النية؟ واحد من مليار؟ لكن لا خطأ. ليس مهما "إن كانت هذه التحفة من آثار الأتلانتس أو لم تكن، المهم هو أن شيئاً ما له علاقة بنيَّــتي يتجسد. يقدم الكون ما يقدمه دائماً عبر المسار الأقل مقاومةً، ما يعني أنه يختار من المتاح ومن الأقرب لتمثيل النية. إذاً على فرض أن حضارة الأتلانتس لم توجد، فإن الكون قادر على تقديم شيء لتحقيق النية. ويوماً ما إن شعرت بالإلهام فسأذهب في رحلة لزيارة هذا الرجل وأجد المزيد عن هذه الآنية، وحتى ذلك الوقت استرخي لمعرفتي أن حتى أغرب النوايا تستجاب.

الحلم التبوءة

حلمت قبل بضعة أسابيع بامرأتين لم أرهما من قبل. إحداهما ذات شعر أحمر ظهرت في الحلم قبل الأخرى، والأخرى سوداء الشعر ظهرت تالياً وبدا عليها أنها تراقب ذات الشعر الأحمر وتراقبني. كانتا كلتاهما تبديان إعجاباً بشيء ما في شخصي في ذلك الحلم، لكني لم أعرف ما هو. استيقظت ومازالت صورتاهما واضحة في مخيلتي.

ذهبت للاستحمام متسائلاً من تكونان وما معنى الحلم. تضمن برنامجي لذلك اليوم تدريباً لمجموعة في أحد مباني المدينة، وقرابة الساعة العاشرة صباحاً دخلت ذات الشعر الأحمر الغرفة. لم تحضر من أجل جلسة التدريب إنما تزور مالك الشركة. وقفت في الغرفة مذهولاً. لابد وأنها لاحظت النظرة الغريبة على وجهي فابتسمت لي. لم تكن هذه امرأة شبيهةً بتلك في حلمي بل المرأة نفسها. لم أخبرها بأني حلمت بها، خيفة أن تسيء فهمي وتظن أني أتحرش بها. كانت اسبانية وبالكاد

تتحدث الانكليزية، لكننا تبادلنا حديثاً مقتضباً قدر استطاعتنا ثم خرجت إلى غرفة أخرى. وقفت هناك أفكر فيما حدث. حدث الحلم النبوءة معي عدة مرات من قبل، لكن وكما في المرات السابقة نسيته وعاد ليفاجئني مرة أخرى. إن الذهن الخطي فضوليّ، وهو ينسى بسهولة أحياناً، ويتفّه أو يتجاهل أكثر حالات الإدراك وضوحاً.

فهمت وأنا أقف هناك أن المرأة الثانية ذات الشعر الأسود ربما تظهر أيضاً. وظهرت بعد عدة ساعات. عدت إلى غرفة الاستراحة ووجدتها تجلس هناك تتحدث مع شخص آخر. هي أيضاً ابتسمت حين رأتني، وكأنها عرفتني. هل كنت في حلمها كما كانت في حلمي؟ هذا ممكن تماماً. يبدو أننا نلتقي أناساً مختلفين في الحلم، وبعضهم لا نتعرف إليهم في حياة يقظتنا.

تبادلت مع المرأة ذات الشعر الأسود حديثاً قصيراً، وعندما عدت إلى غرفتي كنت مذهولاً إلى أقصى درجة بسبب ما حدث. حاولت تفسير ما حدث لمجموعتي، لكنهم لم يجدوا الأمر مثيراً كما وجدته أنا. ربما ذكرتهم بما لم يختبروه مؤخراً. وربما اعتقدوا أنني أختلق هذا، أو ربما لا يهتم الناس بأحلام الآخرين (وهو أمر مفهوم بما أن الأحلام أمور شخصية جداً). على كل حال ربما كان علي التوقف عن التفاجئ والتسليم بأحلامي والتفكير فيها. وبهذه الطريقة يمكن أن يتكرر أكثر. ما كان معنى الحلم؟ ليس مهماً معناه. لم تكن هناك حاجة لتفسير الحلم. وفق ما آلت إليه الأمور لم يعنِ الحلم أي شيء لأني لم أر هاتين السيدتين بعد هذا. لا في أحلامي ولا في يقظتي. لكن المهم هو حقيقة أن الوقت أكثر سيولةً من الزمن الخطي الذي نعتقد به، وهذا مثير.

حالات التزامن

ربما لا تكون هذه القصة مثيرةً لكنها مضحكة لأنها تظهر إلى أين يمكن أن يقودنا الاهتمام الشديد. في أكتوبر 2006 عقدت دورة تدريبية باللغة الانكليزية لإدارة الأعمال ضمت مهندسين مدنيين، ومن يعملون في تخطيط الأعمال المدنية. امتدت الدورة ثلاثة أسابيع انغمست فيها تماماً في مفردات البناء والتشييد والهندسة ومفاهيمها، وتعلمت إجراءات ومفردات لم أسمع عنها من قبل (مع اضطراري لتعلم المفردات المستخدمة في هذا الميدان لأعلمها لطلابي).

عقدت في الأسابيع التالية لهذه الدورة الطويلة عدداً من الجلسات المفردة حول تقنية صناعة الواقع. لم يكن في هذا أي جديد. الجديد بالنسبة لي كان مهن المتدربين. رغم عدم وجود أية علاقة بين البناء والعقارات أو العمارة وبين دورتي هذه إلا أن الحضور جميعهم كانوا ممن يعملون في هذه المهن، وحتى نهاية عام 2006. كان هناك مقاول بناء منازل من ألمانيا، وعامل في التخطيط المدني من النمسا ومهندس معماري من سياتل ومضارب عقارات من سيدني، وبناء آخر من انكلترا ومعماري آخر من تورنتو.

وكان هناك البعض أقرب إلى أعمال البناء والتشييد لا أذكر مهنهم تماماً. قد يعتقد البعض أن هذا عائد إلى رضا الزبائن وتوصيتهم بي لمعارفهم، لكني عرفت أن أياً منهم لم تكن له علاقة بالآخر. سألتهم إن كانوا يعرفون فلاناً من الشركة الفلانية لكنهم لم يعرفوا. عرفوا عني إما من خلال كتبي أو من موقعي الالكتروني أو من المحاضرات التي أقدمها. كان هذا مثالاً ممتازاً عن المصادفات التي ترتبط بموضوع معين (البناء) وتتراكم. كلما ركزت أكثر على شيء ما حصلت على مزيد منه، الطاقة تراكمية. لم يكن هذا المثال الوحيد من هذا النوع في حياتي لكني وددت استخدامه مثالاً عن التزامن.

المرأة من لوحة الإعلانات

أثناء سفري في إحدى المرات في زيوريخ - سويسرا ركبت قطاراً بدلاً من السيارة بحيث أتفرغ أكثر للتأمل أثناء السفر على الطريق. طبقت أثناء الرحلة جلسة ماراثونية لصناعة الواقع، ومع وصول القطار إلى وجهته كنت أحلق مثل نسر، وذهني فارغ تماماً، مرت رعشات من الطاقة عبر عمودي الفقري تاركة شعوراً بالدغدغة في رأسي وضفيرتي الشمسية. شعرت أن كل شيء أكثر إشراقاً وتألقاً. وقفت في محطة القطار أراقب مذهولاً.

كان من الواضح أني في حالة من تبدل الوعي، ويمكنني التحديق في أي غرضٍ دنيوي بذهول تام ودون أي أثر للملل أو نفاذ الصبر.

توسعت حدقتا عينيَّ كعيني طفل صغير أنظر حولي وأصغي. بدا وكأن الأصوات الدافئة فقط ترشح إلى أذني، حتى أن الضجة لم تخزهما أو تجعلني أستجيب لها بعصبية. مررت بلوحة إعلانات تحمل صورة أجمل امرأة رأتها عيناي. كان إعلاناً

عن مجوهرات ونظرت السيدة السمراء ذات العينين العسليتين إليّ نظرة غامضة. وقفت هناك ونظرت إلى الصورة وفكرت :"حسناً. لن أمانع أن ألتقي بها اليوم" ولم أعرف أني سألتقيها فعلاً في ذلك اليوم.

بعد أن انتهيت من عملي عدت إلى محطة القطار في المساء وحجزت مقعداً. لم أعد في تلك الحالة التأملية كما في الصباح، لكني شعرت بانتعاش وحدّة في ذهني. فجأة دخلت السيدة السمراء مقطورة القطار حيث حجزت مقعدي، لم أتعرف إليها، ولا بد أني نسيت صورة الإعلان في هذه المرحلة وأحداث الصباح. ورغم أنه كان هناك أكثر من 30 مقعداً شاغراً يمكنها الاختيار بينها (لم يكن هناك أي راكب آخر في هذه المقطورة) إلا أنها اقتربت مني وسألتني إن كان بمقدورها الجلوس قبالتي.

بدا واضحاً أنها تود أن تتحدث معي خلال رحلتنا الطويلة إلى ميلان (أقمت في إيطاليا في ذلك الوقت). تحادثنا بحماسة بينما بدأ القطار يمتلئ بالركاب ونحن غارقان في حديثنا حتى أننا لم نلاحظ امتلاء القطار. نجحنا في التحدث بشكل ما وسط الضجيج ولساعة كاملة قبل أن يعرف أحدنا اسم الآخر أو عمله. هي محادثة جيدة عندما تنسى التعريف عن أصلك ومهنتك ومكان معيشتك.

وصلنا أخيراً إلى ذكر مهنتنا فأخبرتني أنها تعمل كموديل. وقالت شيئاً ما من قبيل :"ربما شاهدت اللوحة الإعلانية المنشورة في زيوريخ كلها. تلك التي تحمل إعلان المجوهرات" في تلك اللحظة ضربني البرق. إنها هي. نعم إنها هي. عادت إليّ نبضات الطاقة التي شعرت بها في الصباح تتدفق وتدور وتتذبذب في جسدي كله. واعترفت لها: أنا أوجدت هذا "نعم رأيت الإعلان هذا الصباح وفكرت في نفسي "لن أمانع اللقاء بها". وجدتْ هي الأمرَ مثيراً للاهتمام وبدأت تتحدث كيف تصبح الأفكار في بعض الأحيان حقيقةً، وهو حديث يمكنني بالتأكيد المشاركة فيه.

وصل القطار إلى محطته الأخيرة، وكان أغلبية الركاب قد ترجلوا منه، لكن عينينا ومشاعرنا كانت لا تزال متداخلة وبقينا في مقعدينا دون أن نلاحظ المحيط من حولنا. خرجت من الحالة قائلاً "لقد فرغ القطار من ركابه". مشينا على الرصيف بصمتٍ مشبعٍ بالفضول مدركين أننا قد اختبرنا للتو حالةً سحرية

أتت من اللامكان وربما لا نرى بعضنا مرة أخرى. عند نهاية الرصيف كنا على وشك معانقة بعضنا وتبادل أرقام هواتفنا لكننا قاومنا رغبتنا بكسر السحر وودعنا بعضنا، واستدار كل منا عدة مرات أثناء ابتعادنا كل في طريقه. "ما كان كل هذا؟" تساءل ذهني غير فاهم. لقد عشت حالة حب لعدة ساعات مع غريبة.

موسيقى من بعيد

جمعت في عام 2007 مجموعة موسيقية لأعمل في إنتاج الموسيقى (للتأمل في الغالب).

مرت مراحل وأسابيع انغمست فيها في هذا العمل الإبداعي فاستيقظت في التاسعة صباحاً لأجلس إلى المعزف والكومبيوتر وغيرها من الأدوات حتى الثالثة صباحاً في الصباح التالي، يوماً بعد آخر. وفي بعض الأيام بالغت في الأمر متناسياً أعمالي الأخرى وشريكتي وأصدقائي. بدا واضحاً أن انتباهي غارق في الموسيقى. إن غرقك في أمر ما والانغماس الكلي لانتباهك له فوائده في إنجاز الأمور فعلاً، ومن مساوئه عدم فعل أي شيء آخر.

خلال هذه الفترة بدأت أرى أحلاماً حول الموسيقى. لكن واحداً من هذه الأحلام الكثيرة كان مختلفاً. كنت صاحياً تماماً ومدركاً لحلمي. طفوت عبر كون من الصوت، وكنت شبيهاً بكويكب تابع ترافق سيره أكثر أصوات الموسيقى روعةً، وحلقات الطاقة، والغبار الكوني والألق والغيوم والتشكيلات الهندسية بأجمل الألوان والهيئات. مع انجرافي عبر هذا كون الأصوات هذا شعرت بابتهاج يفوق الخيال. لم تكن بهجة كونك على كوكب روحاني سماوي، لكن الجانب الموسيقي كان كذلك. شعرت بكائنات غير مرئية ترافقني. وشعرت بحضورها وعرفت أنها نوع من المرشدين.

اقترح عليَّ أحدهم "لماذا لا تنقل بعض هذا الصوت إلى العالم؟" وأضاف آخر " أنصت جيداً". ومع استمرار الحلم توضح لي تماماً أنهم يريدون مني أن أجرب "نقل" موسيقى معينة إلى كوكب الأرض. ووافقت لأنني أحببت ما سمعته وأذكر أني قلت: "لا أعرف إن كنت أملك الوسائل والمهارة اللازمة لكتابة هذا النوع من الموسيقى". (وما أذهلني شخصياً هو أنني بقيت قادراً على توليد الشكوك حتى في حالة الإدراك البهيج تلك). كان الحلم واضحاً بما يكفي لأتذكر الحديث بأكمله، وهو أمر نادر بما أن الشخص غالباً ما ينسى حلمه حيث يستيقظ. وأضاف كائن ثالث

"دعها تأتي إليك"، وعاد الأول ليقول "اكتب موسيقى تشبهها". فأجبته "نعم أدركت الشعور العام لهذه الموسيقى"، قلنا الكثير وشرحت لي الكائنات الكثير لكني أترك هذا لمخيلتك. استيقظت أشعرُ بأني بالون مملوء بالهليوم، مع ابتسامة كبيرة على وجهي، وضحكت بين حين وآخر طوال اليوم. بقيت الأصوات في ذاكرتي وأنا أبحث عنها بين ملايين نماذج الأصوات التي زودتني بها تجهيزات الصوت. واستغرقت اليوم بطوله حتى ألفت مقطوعةً موسيقية صغيرة. ربما يعمل جميع الموسيقيين على "تحميل" بعض المفاهيم والتراكيب التي يستمدونها من حقل الوعي. وتتم فلترة ما يحمّله الشخص بناء على ذوقه الخاص وتفضيله، لكن في النتيجة كل الموسيقى سماوية.

تعليم أستاذي

علمتني هذه الحادثة كم هي سخيفةٌ مفاهيمنا عن المراتب والمناصب. لايعني هذا أني أؤمن بأن الجميع متماثلون، فأنا أقدر كل شخص وأحترم تفرُّدهُ ومستواه المختلف. لكن الاحترام يتحول أحياناً إلى إحساس زائف بأن شخصاً ما "في الأعالي". في أحد الصباحات الباكرة تلقيت اتصالاً هاتفياً من وراء المحيط الأطلسي. قرأ أحدهم كتابي "العوالم المتعددة للذات" وأراد مني تدريباً شخصياً لبضعة أيام. كنت قد استيقظت للتو وما زلت أترنح فلم أهتم كثيراً بالمحادثة... في البداية. سألت "هل تذكر لي اسمك ثانيةً؟" أدركت عندها أن هذا الشخص هو واحد من أهم المعلمين الروحانيين وأكثرهم احتراماً ومن أكثر المتحدثين على كوكبنا تحفيزاً. صحوت فوراً وأن أفكر في نفسي "هل هذه مزاح أم جد؟". ولن أذكر الاسم حفاظاً على خصوصيته. المثير في الأمر أنني كنت من معجبي هذا المعلم واستخدمت بعض تعاليمه في كتبي، وقد أشار هو إليها بأنها لمّاحة. لم أذكر اسمه في كتبي، لكن تأثيره كان حاضراً بوضوح. وقفت في غرفة معيشتي مرتدياً ثيابي الداخلية، ولم أحلق ذقني بعد، ولم أمشط شعري، وواحد ممن أعتبرهم بمثابة قدوةٍ لي يطلب مني تدريبه، وسمعت نفسي أقول "ماذا عن تدريب ليومين؟" وأنا أستجمع نفسي. "سيكون هذا ممتازاً، ولن أمانع تناول القهوة معك وتبادل الحديث، لكني سأطلب مساعدتك في مواضيع لن يطلبها منك متدرب عادي".

وهكذا حدث. ولماذا لا؟ إنه يقدم الكثير للناس ولا بد له أن يحرص على أن يتلقى

بدوره أيضاً. قام بترتيبات السفر ودفع تكاليف السفر، ولم نتفق على كلفة التدريب لكنه بعد انتهاء الجلسة دفع بسخاء أكثر مما يجب. أمضيت بعض وقت رحلتي في التأمل حول جلسة التدريب، أخلص نفسي من معتقداتها حول كوني أدنى منه مكانةً. ولم تكن الخدعة أن أفكر فيه كمعلم لي، بل مجرد إنسان يحتاج المساعدة أيضاً. ونجح الأمر. والتقينا كنـــدَّين متكافئَين.

تبادلنا خبراتنا مع القهوة والفطور، وضحكنا ثم انتقلنا بسرعة إلى موضوع التدريب، وكان الموضوع في الحقيقة خارج إطار عالمنا هذا. وفي الصباح لم أتخيل أن أي شخص آخر غيري كان قادراً على الحديث في هذا الموضوع.

بلغت شهرة هذا الرجل أضعاف شهرتي، وهو أغنى مني بكثير، لكن هذا الموضوع بالتحديد لا يمكن تحصيله بالمال. إحدى الأشياء التي أجيدها هي التدريب العفوي الذي يطور مقاربات لا تستند إلى نص مكتوب بل إلى ما يحدث في اللحظة نفسها، وهذا شبيه نوعاً ما بتحولك إلى قناة لنقل المعلومات. التقينا في اليوم الثاني مدركين أن الموضوع قد تم حلّـه بالفعل في اليوم السابق.

لم تكن مكانة الشخص في وسائل الإعـلام هي التي منحت هـذه التجربة خصوصيتها بالنسبة لي، بل حقيقة المستوى العالي للموضوع (التعامل مع العوالم المتعددة) وكم كان مبهجاً أنني كنت بالنسبة له الشخص الحي الوحيد القادر على المساعدة بخصوصه. أنت أيضاً أيها القارئ تملك قدرات معينة ومعرفةً تتميز بها، وليس هناك من يمكنه تقديمها للعالم، وسيكون من المبهج أن تكتشف ماهية تلك المهارات.

موضوع الوزن

بقي انتباهي معلقاً لفترة معتبرةٍ من حياتي بموضوع الوزن والبدانة. ولم أصل إلى وزني المثالي مطلقاً، ولم أهتم بذلك في بعض مراحل حياتي، واهتممت به في مراحل أخرى. حاولت أحياناً أن أغير عاداتي الغذائية، وجربت تقنية صناعة الواقع في أخرى. وجربت كذلك الإكثار من الحركة، وحميات غذائية عَرَضية. واستخففت في بعض المناسبات بأولئك الذي يهتمون بموضوع الوزن، لكني لم أستقر يوماً عند وزني المثالي. وكان قولي "لا يهمني موضوع الوزن" كذباً لأنني لو كنت فعلاً غير مهتم لما ذكرت أنني لا أهتم.

بقي شيء من انتباهي معلقاً هناك دائماً لسبب رئيس "إذا كنت بارعاً لهذه الدرجة في صناعة الواقع، فلماذا يبقى موضوع الوزن قائماً؟ لماذا لم ينفع صناعة الواقع مع هذا؟" لذا قررت في أحد الأيام كما قررت الإقلاع عن التدخين قبل ستة أشهر. استخدمت تقنية صناعة الواقع الموصوفة في الفصل الأول مرةً أخرى، لكني هذه المرة طبقتها من كل قلبي كما لم أفعل من قبل، ومع نية أكيدةٍ في استخدامها حتى تنجح.

وهكذا بدأت. "أسمح لنفسي أن أفقد كيلوغراماً خلال أربعة أيام القادمة"، ومضيت بخطوات صغيرة. وتابعت حتى إن لم أفقد الكيلوغرام. بدأت معلومات جديدة تظهر. أوصاني أحدهم بحمية لم أسمع بها من قبل، حمية نادرة حتى إن أسماء موادها الغذائية لم تكن متوفرة باللغة الانكليزية. أخذتُ هذه المعلومات كاستجابةٍ مباشرةٍ من الكون لنيتي. سرّعت هذه الحمية في تخفيض وزني (لا حاجة لسؤالي عن اسم المادة لأنك إذا نويت نية مناسبةً وجدت ما هو خير لك).

بعد إقلاعي عن التدخين اكتسبت خمسة عشر كيلوغراماً فقدتها خلال ثلاثة أشهر. استقر جسمي عند الوزن المثالي، وما زال يتطلب مني بعض الجهد للحفاظ عليه (الحركة الجسدية والحفاظ على عاداتي الغذائية الجديدة)، لكن هذا الجهد لن يعود ضرورياً خلال بضعة أشهر عندما اعتاد وزنيَ الجديد تماماً.

أذكر هذه القصة لأخبر القراء أن الأمر يتطلب منك أحياناً أن تبذل جهداً إضافياً، وتستثمر مزيداً من التركيز لتنجز العمل. المثابرة أمر رائع.

إن الإضافة الجميلةَ إلى هذه القصة هي أنني تمكنت فعلياً من "إثبات" صناعة هذا الواقع لطلابي في إحدى الدورات التدريبية عندما أخبرتهم "سأرسل لكم خلال ثلاثة أشهر فيلم فيديو يظهر لكم أني فقدت خمسة عشر كيلوغراماً من وزني"، وهذا ألهمهم لاختراق الحدود القديمة بأنفسهم.

البحث عن الكأس المقدسة

هذا مثال يبين كيف تكون الحياة عندما تمضي مع التيار، وتكسر الروتين وتتخلى عن محاولة أن تصبح أذكى وتسمح للكون بتوجيهك. عندما تعيش دون مقاومة

تصل بك الحياة دائماً إلى أماكن لطيفة. وحين تعيش دون توقعات تحظى دائماً

بالمفاجآت.

قضيت في صيف 2009 عدة أسابيع أمارس الإبحار الشراعي في بحيرة ذات جمال أخاذ تطل على جبل في وسط أوربا. وكمبتدئ في الإبحار الشراعي (سنتي الأولى) وضعت هدفاً لي أن أصل إلى جزيرة أبعد قليلاً مما اعتدت الوصول إليه. قررت في أحد الصباحات أن أمضي إلى الجزيرة. حزمت بعض الثياب والماء والطعام في حقيبة ظهري ومضيت إلى تلك الجزيرة غير عارف إذا كانت ظروف الرياح ستعيدني وزورقي الشراعي إلى الميناء. بعد وصولي إلى الجزيرة جلست نصف ساعةٍ أرتاح، ومحاولاً تحديد طريق العودة إلى الشاطئ بالعين المجردة، وبالكاد تمكنت من ذلك. كنت قد سافرت بزورقي مسافةً بعيدة. بدت الجزيرة من بعيد مثل أية جزيرة عادية تجدها في البحيرات الكبيرة، وكانت في هذه البحيرة عدة جزر.

أخرجت حذائي وثيابي من الحقيبة لأتمكن من الذهاب في نزهة. تجولت في الجزيرة وأدهشني بالإضافة إلى الآثار السلتية القديمة في أحد أجزائها، أن أرى قلعةً ضخمة من القرن الثامن عشر، ومتنزهاً ملكياً ونوافير وتماثيل وأسيجةً ومباني وأعمالاً فنية جميلة. تركت زورقي في الماء وذهبت في جولة إلى القلعة وكنت السائح الوحيد في ذلك الوقت. وكأن هذا اليوم لم يكن أساساً وكأنه مشهد من فيلم ما فحظيت بدليل شخصي لأزور القلعة وحدي. وتبين فيما بعد أن هذه القلعة واحدة من الأماكن التي أشيع أن الكأس المقدسة مخبأة فيها.

عدت إلى زورقي مترنحاً ذهولاً، من كان ليحزر أن ما بدأ رحلةً شراعية بسيطةً سينتهي بحثاً عن الكأس المقدسة؟ عندها قررت أني في المرة القادمة سأنوي الإبحار إلى جزيرة أبعد لأرى ما ينتظرني فيها.

على كل حال لم تكن الريح لتسمح لي بالوصول إلى النقطة التي انطلقت منها إن لم يحدث تغير سريع في الطقس (ولا يتغير الطقس حول البحيرة بهذه السرعة عادةً) وسيكون عليّ أن أحمل الزورق والشراع على كتفي مسافة ميل أو أكثر. وهو أمر لم أكن أتطلع إليه بعدما أمضيت مثل هذا اليوم المفاجئ. طبقت عدة جولات من تحرير المقاومة وعيني على المكان الذي أنوي الوصول إليه، وانتهى بي الأمر بالتأكيد حيث انطلقت.

الدخل من المجهول

إن الدخل من المجهول أمر رائع، وهو يعني أن تكون لك أشياء تحصل لك المال، وتغطي نفقاتك المعتادة. وهو يعني ألا تضطر للعمل من أجل تحصيل المال، والعمل الوحيد الذي تقوم به هو العمل الذي يأتي من الفرح، والإبداع ويخدم العالم. لا العمل الذي يأتي من العوز. تخطيت حدود "العمل من أجل المال" لأنتقل إلى "التمكن من العيش بالدخل من المجهول" في عمر الثلاثين، وذلك بعد أن وضعته هدفاً أساسياً في عمر الثامنة والعشرين. ورغم أن هذا ليس تجسداً مذهلاً استخدمت تقنية صناعة الواقع لتحقيقه (استخدمت المنطق العام فقط). إلا أنه على كل حال كان الأساس بالنسبة لي لأحظى بالوقت وأكرس حياتي للروحانية، والتدريب الشخصي وتأليف الكتب وغيرها.

إذا استطعت أن تجد أصولاً ماديةً أو منتجاً أو فكرةً تكسب لك المال بعد أن تنتجه، وإذا كان الدخل كافياً لتغطية نفقاتك الاعتيادية كلها يمكنك اعتبار نفسك غنياً. ولا أعتبرك غنياً إذا كان عليك أن تخضع للعبودية وتدفع من سعادتك لتكسب مالك. لا يتعلق الغنى بالمال، بل بكونك قادراً على فعل ما تريد متى تريد، وأن تملك كل المصادر متاحةً لك حين تحتاجها.

كلمةٌ أخيرة

تمتع برحلتك عبر الحياة، لا شيء مما ورد في هذا الكتاب يمكن أن يحل محل منطقك وقوتك، وإذا وجدت أي شيء أكثر نجاحا من تقنية صناعة الواقع أو النية فاستخدمه. ترافق الحياة نجاحات وإخفاقات، لكنك إذا عرفت كيف تعمل طاقتك حولت حياتك إلى متعةٍ مذهلة، فلتعش بعافيتك وأسأل الله أن تتحقق أحلامك كلها.

تنويه:

المؤلف ليس مسؤولاً عن التأثيرات التي يمكن للقراء أن يدعوها بنتيجة قراءة هذا الكتاب، كما لا تتحمل مدارس تعليم قيادة السيارات مسؤوليةً عن قيادة طلابها. إضافة إلى أن المعلومات المقدمة في هذا الكتاب ليست بديلاً عن المساعدة الطبية المعاصرة والمنطق السليم.

الأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية

يجتمع في هذه الأكاديمية طلبة الدكتور صلاح الراشد المهتمون بعلوم التطوير الذاتي من كل أنحاء العالم عبر شبكة الإنترنت؛ حيث يجدون في الأكاديمية مواد متنوعة من مجالات التطوير الذاتي يقدمها عدد من معلمي الأكاديمية العالميين المحترفين في مجالاتهم. وتمتاز الأكاديمية بأنشطتها التعليمية المتواصلة)أونلاين(على مدار العام، كما أنها تُخرّج دفعات من المدربين المتخصصين في مجالات محددة من حقول التطوير الذاتي

للتسجيل والاستفسار

(+965) 666 911 56

(+965) 666 911 99

(+965) 666 912 99

البرامج التدريبية

يقدم مؤلف الكتاب فريدريك داودسون مجموعة من البرامج التدريبية حصرياً من خلال الأكاديمية الدولية في عدد من الدول العربية: (الكويت، جدة، الرياض، الدوحة، رام الله، الخليل، الجزائر، شرم الشيخ .... وغيرها).

للاستفسار:

مسؤول البرامج التدريبية

(+965) 666 472 49

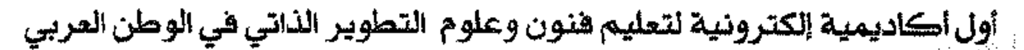
المنتجات والإصدارات

توفر الأكاديمية الدولية باقة متنوعة من المنتجات والإصدارات التنموية

المتخصصة للاستفسار

(+965) 666 968 68

(+965) 666 787 39



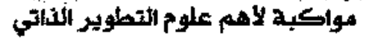
الأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية

Qualifying Transforming Conscious Leaders

أحدث فنون وعلوم التطوير الذاتي

مع نخبة من أشهر المدربين في العالم

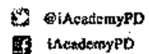


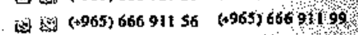













Al-Rashed Rainbow

في هذا الكتاب ستتعلم الأدوات الروحية والنفسية
التي من شأنها أن تساعدك على تركيز فكرك قولاً وفعلاً؛
لجذب وخلق كل ما كنت ترغب بتجربته في الحياة.
إذا كنت عازما بصدق على أن تنجح في خلق
الحب والصحة و الازدهار أو أي شيء آخر تريده،
وكنت ترغب بتجربته فان تقنية "صناعة الواقع" فعّالة
لتحقيق أهدافك على وجه السرعة.

إنتاج الأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية
www.iAcademyPD.com
ترجمة: جانبوت
مراجعة الترجمة د. صلاح الراشد
إشراف وتنسيق: عبير نوفل بركات
متابعة: محمد عبد الستار شنب

